有什么问题，说出来就好了

如果把心事藏在心底，永远不会有人在乎

延世大学心理学系教授

[韩] 李东龟 著

简郁璇 译



韩国资深心理专家抚慰所有受伤的心灵

每一个人生困境都需要出口
真希望有个人能好好听我说话

人生既要有直面的勇气，也需要他人的力量

为什么长大后，还会感到受伤？

说出你的烦恼
就是
最好的疗愈

北京日报出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

目录

PART1 写给对这个世界与人际关系感到疲惫的你
chapter1 人一旦过了30岁就不会改变
chapter2 伤痕只会变浅，不会消失
chapter3 既然付出就不要期待回报
chapter4 明明是对方的问题，为什么却是我在生气？
chapter5 从讨厌的人身上，看到童年的自己
chapter6 父母与孩子要互相理解
chapter7 进一步探索内心世界
chapter8 为人处世如何做到“恰到好处”？
chapter9 善意并非有来有往
chapter10 人生由你自己主宰
PART2 写给倾听内在声音的你
chapter11 实践比思考更重要
chapter12 如何应对“上台焦虑”？
chapter13 完美主义者并不完美
chapter14 努力做一件事，总比什么都不做好
chapter15 斩断强迫思维与强迫行为的闭环
chapter16 现实疗法会带来正面变化
chapter17 未来由你自己决定
chapter18 只要方向正确，比别人晚点儿出发也无妨
chapter19 在倦怠与危机中寻找自我
chapter20 持之以恒，收获成功

拥抱自己敏感而脆弱的地方，

积极的改变就会发生。

作者序 这个世界和人际关系令你感到疲惫吗？

回想过去20余年，我在心理咨询与教学现场遇见过无数的人，通过带着各自烦恼与希望的他们，我开始反思，“我们为什么会感到压力？”“什么才能带来正面变化？”也因为遇见许多梦想改变的30岁的人，我开始思考，“人们改变的真正意义是什么？”

未满30岁的人，以为过了30岁工作、爱情都会顺利，以为只要到了那时，在人际关系中的敏感性格就会改变。然而，事实却不是如此。未来充满不确定，要承担的责任不断增加，我们依然过着被他人所伤也伤害他人的人生。看着自己努力这么多年，到了30岁还毫无起色，我们觉得人生如此艰难。或许正因为如此，有人说，30岁代表的是不成熟，还有人说，30岁代表的是悲伤。

30岁，其实只是一个寻找真实自我的人生阶段。此时，我们无法避免经历挫折，或许自己也不如想象中那么完美。

与其说人生的成长过程是一条垂直陡峭的直线，不如说它是坡度平缓的螺旋曲线更为恰当。因此，人们在漫长的成长过程中，并不会因为到了30岁就发生明显的变化。30岁，也有不改变的自由，而不是必须改变。尤其是性格敏感、经常替他人着想的人，即使过了30岁，仍会在人际关系中受伤，为此痛苦不已。为了走出无法被人理解的苦恼及创伤，迈向更美好的人生，他们依然在努力地改变自己。

面对敏感的他们，我能做的就是用心去倾听他们的故事。坦诚地讲，虽然我是一名心理咨询师，但很多时候我都会怀疑，我能否真正对他人产生共鸣和理解？此时此刻，我能做的不是我对他人的伤痛感同身受（理解），而是我想要感同身受（理解），这似乎是最好的回答了。

尽管如此，我仍有话想对那些超过30岁或即将满30岁的人说。在这个世界上，长相和你一样，想法也和你相同的只有你自己，你是独一无二的。最重要的是，你要拿出勇气来激励过去认真努力的你。希望你能带着自信与悸动，迎接人生的全新征程——接受自己原本的样子，以及30岁的自己。

本书将带给你无尽的力量。即使你对这个世界上的人际关系感到疲惫，你也在努力成为更好的人。有时，人生似乎很矛盾。为什么替他人着想的人更容易受伤呢？为什么问题在对方，痛苦的人却是我？难道我必须努力改变吗？为什么我一心想做好，也有计划改变，然而改变却如此困难？本书为这些问题提供了相关线索，最终帮你找到“最真实的自我”。

本书想要表达的主要内容有以下3点：

第一，你无法改变其他人。你能够改变的，只有自己对这个世界及他人的态度。

第二，请让他们活出他们的人生，而你也活出自己喜欢的人生。你的价值，并不取决于世界和别人对你的评价。

第三，接纳并认同自己原本的样子，以使内在发生真正的改变。

本书的前半部分，主要讲述关心他人、替他人着想的人，在人际关系中经历的苦恼和伤痛；后半部分则讲述追求内在成长的人感到痛苦的原因。因为人们的内在相互关联，所以各章节的部分内容自然也有所关联，希望本书传达的信息更自然地融入你的内心。你可以改变阅读顺序，从你感兴趣的内容开始阅读。

每章的内容基本上从我们常见的烦恼开始，所有的案例故事均以我从事心理咨询、生活指导，以及个人经历为基础而写。通过阅读本书，你会发现引起烦恼的原因，以及找到帮助你解决烦恼的心态和方法。在每章的最后，介绍了与主题相关的心理学知识和测试方法。

本书的主要内容是以我个人的观点或经验，以及多数人可能经历的故事为基础，如同面对面对话般娓娓道来，希望能为你的人生带来些许帮助。

在撰写本书时，我不禁想起我的博士课程的导师海夫纳教授。在人生的每时每刻，是他的激励让我成为一个积极向上、善于解决问题的人。“排斥某个人是件容易的事，但与他同行是更具价值的事。不要逃避，以正面积极的心态去面对吧！”我始终将教授说的话铭记于心。

此书献给对人际关系感到疲惫，但梦想有朝一日能有所改变的人们。

李东龟

PART1　写给对这个世界与人际关系感到疲惫的你

一生中，我们会遇到无数形形色色的人。当你和有些人在一起时会感到无比幸福，而和另一些人在一起时却浑身不自在，经常觉得人际关系很复杂。

你总是替他人着想，却因此感到委屈、受到伤害。

即使你送礼物时带着美好的心意，对方也有可能讨厌那份礼物。

哪怕是出于真心，你也无法将对方改造成你想要的模样。请记住，你能改变的，只有你看待对方的态度。现在，请让他们活出他们的人生，而你也活出自己喜欢的人生！

别让他人定义你。在这世界上，能够定义你是什么样的人、该做什么事情的，只有一个人，那就是你自己。

chapter1 人一旦过了30岁就不会改变

丈夫嘴上说爱我，却不肯改变

我们是新婚1个月的夫妻，但丈夫现在的行为与恋爱时截然不同，令我失望透顶。每当丈夫用完浴室，里面就变得乱七八糟，牙膏和剃须泡沫到处都是，吹风机从来不会物归原位。另外，丈夫总是把马桶圈掀起，害得着急上厕所、想都没想就坐下的我一身狼狈。相比丈夫恋爱时期干净利落的外貌，我深刻地领悟到，结婚不是美好的幻想，而是再真实不过的现实。

我每次用完浴室，都会替他人着想，把洗手台的水渍擦干，散落一地的发丝也清理干净，所以我对丈夫丝毫不体贴他人的行为难以接受。我要求过丈夫保持浴室的整洁，也为此发过脾气，但他每次稍作改变后，就会故态复萌。在反复经历相同的情况之后，我对丈夫感到既失望又生气，甚至怀疑："就连这点儿要求都无法做到，他是真的爱我吗？"同时，我也担忧日后要怎么和这样的男人共度数十年岁月。

学会接受"这个人原本就是这样"

通常，人们不会轻易改变。如果你想要改变30多岁的人，基本上都会失败。你可能会反驳，"你这样说的依据是什么？"或者你可能会讶异，人们确实不会轻易改变，但为什么偏偏是以30岁为基准？

"30岁的人难以改变"，这个想法是基于我的咨询经验而来的。许多心理学家也认为，人的性格或气质不会轻易改变。外向的人大多比内向的人更容易感觉幸福，而这种倾向也同样不会轻易改变。在青少年到20多岁这段时期的重要课题之一就是形成"自己是什么样的人"的自我认同感，因此人们的想法可能会发生变化。从自我认同感相对稳定的30岁开始，内心建立清晰的价值观，并逐渐形成一个人的个性，因此不会轻易受到外界的影响而改变。

当然，即使过了30岁，也有可能因为非常特殊的情况，比如失去至亲、遭遇自然灾害、经历心理创伤等，产生新的领悟，导致性格或习惯发生改变，但几率很小。如果你仔细观察那些经常因为人际关系而苦恼、感到痛苦不已的人们，就会发现他们试图将某个亲近的人改变成自己期望的模样的做法，通常会失败。

你希望丈夫是一个爱干净的人，你认为使用浴室后要清理干净，这是对别人的一种照顾。你希望丈夫体贴自己，所以你想将把浴室弄得乱七八糟的他，改变成你喜欢的样子，但这种尝试最终可能失败，更容易在彼此相处的过程中产生各种摩擦。“如果丈夫爱我，至少能为我做这点儿事吧？”如果你经常产生这类想法，不但你们会对彼此感到失望，而且会说出伤害对方的话，最后对婚姻产生怀疑，导致夫妻关系面临危机。仔细想想，你有必要为了说服对方而互相伤害吗？你的信念只适用于自己，不能强求他人。

很多人会问：“为什么这个人非这么做不可？”接着开始寻找答案。其实，这类问题很难找到明确的答案或解释。即使找到答案，冲突也不会消失。因为“为什么”这个提问暗示着冲突的原因在对方，反而对改善关系毫无帮助。

这个人原本就是这样，他不是故意要折磨你。一个用自己的方式生活了30多年的人，当然很难改变。如果你无法按照他人的信念或习惯改变，那么你也不该要求他人按照你的期望而改变，这样才公平吧。只有你全然接受对方不会改变的事实，接下来的问题就是当冲突发生时，你要如何处理？

区分能改变与不能改变的事

第一，请先认同“这个人原本就是这样”。包括我在内，认同并接受过了30岁的人不会改变，也是使关系向正面转变的开始。我们经常对夫妻的性格进行测试，发现两人的性格大多不同。如果针对性格差异做进一步说明，反而能够改善夫妻关系。当事人意识到对方不是故意无视自己，而是因双方的性格差异发生冲突，他的失落感和想改变对方的意愿就会减少。

第二，冲突的责任是由双方共同承担的。有的人在生气时，很容易认为是对方惹自己生气；还有的人在类似情况下却不会发生冲突，或者即使面临冲突也不会发脾气。之所以发生冲突，是因为双方都很容易发脾气。由于冲突是双方共同制造的产物，所以你和对方都有责任。

第三，当你的脑海中出现“你到底为什么……”的想法时，请赶快停下来。“你每次都这样”或“你从来没有耐心听我说话”等语言

会刺激对方，很可能会使彼此陷入“指责游戏”。一旦开始计较谁的过错更严重，无论事实如何，只会使双方都成为失败者。尽量不要使用“老是”“绝对不”“一次也没有”等武断的语气讲话。难道对方真的“一次也没有”听你说话吗？生气时，建议以“我”开头进行对话，比如“我本来希望我们的婚姻是那样的，但现实变成这样后，我觉得很不舒服”。这样讲话，既不会让对方感到被指责，又能明确地表达你的想法。

在心理学上，这种以“我”为主语开头的对话被称为“我感受”的表达法。这种句子尤其适用于发脾气的时候。相反，与经历痛苦的人说话时，则适用以“对方”为主语开头的句子，比如“你应该希望……”“现在你一定很伤心吧”，这种对话被称为“你感受”。

第四，发脾气并不能解决问题。当发生冲突时，生气只是情绪的一部分。有时，当你无法抑制满腔怒火时，就需要将情绪发泄出来。在很多情况下，你在情绪激动时说出的话，不仅很难表达自己真实的想法，而且容易激怒对方，最后得不到你想要的结果。当你生气时，先取得对方的谅解，暂时离开现场，之后和对方冷静地交谈，这也是一个好方法。如果你忍不住发了脾气，请先真诚地向对方道歉。

第五，仔细思考你发脾气的原因，然后将你在意的地方告诉对方。有的人虽然能够忍耐别人对自己的指责，但还是忍不住对自己的家人，甚至对父母指责；有的人被拿来与他人比较时，就会怒不可遏，甚至吵得一发不可收拾；还有的人在说话时，如果对方插嘴，就会觉得对方不把自己放在眼里而闷闷不乐。

每个人都有容易受伤的点，所以最好先了解自己在意什么、容易对哪些事情生气，然后告知对方，从而避免因为重复犯错误而导致双方关系恶化。

请试着区分不能改变的事（对方）与能改变的事（我回应对方的方式）。

以下选自雷茵霍尔德·尼布尔（Reinhold Niebuhr）的“智慧箴言”：愿上帝赐予我平静，去接受那些我不能改变的事情；赐予我勇气，去改变那些我能够改变的事情；赐予我智慧，去分辨两者的不同。

进一步了解：个人应对问题的方法

为了解决发生的问题，个人所采取的行动称为“应对方式”。海夫纳与同事的研究表明，一个人的应对方式可以分为反思型、抑制型和回应型3种类别，而在韩国的研究也得出了相同结果。

反思型

掌握问题的因果关系后制订计划，通过系统的思考来解决问题。

抑制型

回避问题及回避采取行动来解决问题。

回应型

扭曲问题或出现情绪化的反应。

个人应对方式测量表

在日常生活中，当你遇到困难和问题时，你通常会怎么思考、感受如何或采取什么行动呢？请阅读每一项，在括号内写下相应的频率。测量表下方提供了计分方法和韩国大学生的平均分数。

①	②	③	④	⑤
几乎不是	有时	一半一半	经常	几乎都是

1. 我不确定如何解决自己的问题。（ ）

2. 我的行为无法维持到实际解决问题为止。（ ）

3. 我会思考过去解决类似问题的方式。（ ）

4. 通过了解情绪发生的原因，有助于确认和解决我的问题。（ ）

5. 我感到很沮丧，所以我放弃做与我的问题相关的事情。（ ）

6. 各种问题的解决方案带来的短期或长期后果。（ ）

7. 想法会被问题困住，过度放大问题的某个部分。（ ）

8. 对问题持续感到不舒服时，我必须付出更多努力。（ ）

9. 过去的情绪会妨碍解决眼前的问题。（ ）

10. 不采取解决问题的行动，而是做一些毫不相关的事（杂事），让时间一分一秒流逝。（ ）

11. 事先计划可避免问题发生，并提前做好准备。（ ）

通过系统的方法思考我的问题。（ ）

不亲自向对方确认我的结论是否正确，无法读懂对方的动机和情绪。（ ）

为了解决问题，会进一步了解我的情绪。（ ）

急于采取行动，导致问题恶化。（ ）

很难将注意力集中在问题上，心思散漫。（ ）

初次尝试解决问题但没有成功时，会有其他备选方案。（ ）

完全回避思考问题。（ ）

计分方法

请将各项分数相加，得出总分，并和韩国大学生的平均分数做比较。

区分	反思型（7 题）	抑制型（6 题）	回应型（5 题）
题目	❸❹❻⓫⓬⓮⓱	❶❷❺❿⓰⓲	❼❽❾⓭⓯
平均	23.46	14.48	14.24

chapter2 伤痕只会变浅，不会消失

分手带来的后遗症

1个月前，交往两年的女友与我分手了。我非常喜欢她，追了她很久，她才同意与我交往。因为她是我第一个认真交往的对象，所以分手给我带来的失落感难以言喻。3个月前，女友也曾提出分手，但我挽留住了她。遗憾的是，这份喜悦稍纵即逝，短短两个月后，女友没有特别说明原因，再次单方面要求分手。

和女友分手后，我的人生仿佛崩塌了，成绩直线下降，家庭也突然遭遇变故，这些不顺遂的现实处境使我感到悲痛欲绝。过去我把大部分心思都放在女友身上，和其他朋友少有来往；现在我独自一人，发现身边连半个能联络的朋友都没有。另外，想起自己还要偿还为女友过生日、过纪念日而欠下的债务，不禁觉得自己很没出息。几天前，我偶然看到她在校园里跟某个男生很亲昵的样子，心情久久不能平复。直到现在，我仍难以忘记她。我们才分手没多久，我每天度日如年，可她却已经交了新男友。我觉得遭到背叛，内心煎熬不已。

爱情的“受害者”

失恋本身就是极大的痛苦，而你经历单方面“被分手”，我完全能理解你难以平复的心情。你和真心相爱的第一个女友分手，却连分手的理由都扑朔迷离，你只能强迫自己终结这段关系，这是何其困难的事啊！猜测分手的理由、惋惜彼此曾经的美好回忆、后悔你说过的话和做过的事，你一定感到混乱不堪吧？你们曾经共度很多美好时光，但现在关系说断就断，你自然会像螺丝松脱的机器般感到茫然失措。

乍看之下，你可能觉得爱情逝去，相爱的时光如泡沫般消失得无影无踪，但实际上你们相爱的时光将永存。即使你们分手，曾经共度的时光也具有重要的意义，它会随着时间的流逝而留下珍贵的回忆。

大多数失恋的人很容易困惑“为什么我要经历这种痛苦”“为什么我一事无成”，他们认为自己是爱情的受害者。如果他们又遭遇其他不顺遂的事，会加重作为“受害者”的感受。

不过，失恋后发生的事情中，虽然有些事（学习成绩退步）可能与失恋有关，但还有些事（家道中落）则是与失恋毫无关联的独立事件。然而，并不是所有失恋的人都会出现学习成绩退步的情况，所以每个人对失恋的反应不同。如果你把毫无关联的事件与失恋相提并论，除了增加自己的痛苦之外，并无任何帮助。

失恋后，有很多人会陷入“我做错什么了”的自责中，他们觉得提出分手的一方背叛了自己，为此愤愤不平。短时间内，这种情绪是分手的自然情绪反应，但如果持续太久，那就有问题了。被分手，并不代表分手的责任全部在对方。分手代表两人的爱情过了有效期，彼此之间合不来的地方如雪球般越滚越大。在很多情况下，人们很难找到分手的明确原因或触发的事件。爱情已经过了有效期，追究谁是谁非又有何意义呢？

珍藏美好的回忆，让痛苦的回忆随着时间流逝，这才是治愈失恋最好的方式。即使你竭力挽回这段关系，只要对方不愿意，也是无计可施。

恋人关系结束后，你们会重新开始新的生活。无论你的前女友或前男友在哪里、做了什么，那都是她 / 他的自由。你原本深受失恋之苦，而那些想象的画面更令你痛苦不堪。其实，你已经被这种“侵入性思考”深入影响，需要接受专家的指导。同时，建议你参考下文的强迫性思维与强迫性行为的内容。

面对失去的方法

除了失恋外，人的一生会因经历大大小小的失去而受伤。最令人悲伤的莫过于失去“挚爱（家人、朋友、宠物）”。你与对方的关系越亲密、越长久，越会感到悲伤。虽然面对失去的具体方法有些偏离本章的主题，但我仍想在此分享几项要点：

第一，也许你该找人聊聊。比如，当你失去某位家人时，如果其他家人能够不时聊起离去的人，那么就可以帮你缓解和分担伤痛。倘若家人们对离去的人避而不谈，那么你抚平伤痛的过程会更加缓慢。

第二，越经常谈论离去的人，越能更好地疗愈悲伤。尽管如此，我们也不能强制自己克服悲伤。你可以看看你们的合照，回忆曾经美

好的时光，或者尝试做祈祷来祝福离开的人。

第三，每年当那个失去对方的日子到来，你可能会陷入低落的情绪，这称为“纪念日反应”。如果你身边有这样的人，请你体谅他的反应。当那个特殊的日子到来，你最好多花点儿时间陪他一起度过。

第四，极少数经历心理创伤或失去挚爱的人，在经过一段时间的情绪混乱后，心态会更加成熟。这是由美国心理学家乔治·博南诺（George Bonanno）教授发现的现象，称为“创伤后成长”。为了实现创伤后成长，你需要与某人谈论创伤与失去，获得情感上的支持；同时，你也需要一个深思的过程，从而领悟新的人生意义。你可以积极参加一些社会活动，或者与有相似经历的朋友交谈，这都会给你带来帮助。

进一步了解：和男/女朋友分手的方法

根据柯林斯（Collins, T. J.）和吉拉斯（Gillath, O.）的研究，人们在向男/女朋友提出分手时经常使用以下方法。请你思考，自己使用的是哪一种分手方式。

- 避免和对方见面。

- 表示对方没有任何问题，问题在自己，或者说服对方，分手对彼此都好。

- 直接告诉对方想结束恋人关系。

- 折磨对方，让对方先提出分手。为了制造分手的原因，与对方发生争执、做出恶劣的行为或提出过分的要求。

- 让周围的人先知道我想分手，再间接传到对方耳中。

- 通过社交网络或通信软件跟对方提出分手。

- 等待分手的适合时机，再顺水推舟，提出分手。

chapter3 既然付出就不要期待回报

他怎么能这样对我？

在人际关系里，我是自我牺牲的类型。我总是优先考虑他人的感受，尽量不把自己的立场强加于他人，但是事情的结果却与我的付出不成正比。维持良好的人际关系并不容易，就算刚开始两人关系很好，但往往对方说出一句无心的话，我就会感到很受伤，关系也就日渐疏远了。

我对男友全心全意地付出，可他却很少考虑我的感受。我会事先打听好他家人的生日，然后在生日前两天发信息提醒他，有时还会替他准备生日礼物。如果男友感冒了，即使我熬夜工作，也会亲自煮木瓜茶，装在保温瓶里送给他。

我从3个月前开始偷偷编织一件背心，想在圣诞节时送给男友，给他一个惊喜。在经历了不断拆开重织的过程后，我终于完成了这件诚意十足的礼物。翘首以盼的圣诞节到来，我满怀期待地把礼物送给男友，换来的却是他冷漠的回应："哦，我什么都没准备，毕竟我本来就没有送礼物的习惯。虽然很感谢你送我礼物，但是我不太喜欢穿背心。我觉得背心穿在夹克里显得很笨重，在室内穿又觉得热。你怎么不事先问我一声啊？"当时，我很想大吼："我花了多少工夫才织完这件背心，你怎么能说这种话？"可我却欲言又止，因为咄咄逼人不是我的风格。我带着失望的心情回家，忍不住为过去对男友的付出而后悔。他怎么能这样对我？我似乎该离开这个男人了。

期望与失望的相互关系

你现在觉得很失落、很受伤，正在气头上。

"他怎么能说这种话？"

"他怎么能这样对我？"

"我付出了那么多，那是我精心准备的礼物，他竟然说出这种话！"

你努力地成为替他人着想的“好人”，结果怎样呢？结果是你经常发现事与愿违。想到自己的付出白白浪费，于是你感到怒火中烧。久而久之，你总是处于自责的情绪，你不再对他人抱有期待，而变得冷漠无情。

被曾经深信的人抛弃或背叛，犹如尚未穿上铠甲，就被长矛刺中般疼痛。如果你有这种经历，或许会失去对他人的信赖，渐渐地关上心扉。我相信，此时也有许多人和你一样，对曾经深信的人大失所望，活在痛苦中。

其实，一段关系的结果不好，并不代表曾经的付出付诸东流。在你为对方付出的背后，充满珍惜彼此关系的情意。你为了让这段关系变得更好，甘愿付出时间与努力，朝着期望的方向竭尽全力。希望你至少别忘记自己曾经喜欢过那个人，以及你们共度的美好时光，犹如昨日般历历在目。

“他怎么能这样对我？”当然有可能了。假如你经常被某人伤害后反问这个问题，就有必要停下来好好思考自己的问题。希望你冷静地思考，你在这段关系中“最期待”什么。想必你在编织要送给男友的背心时，一定想象过他收到这份惊喜后大为感动的模样。

对某人怀有期待，而这份期待又能完全得到满足，这无疑是最完满的结局，但有时期望也会通往失望。当你听到他说“我不太喜欢穿背心”时，你的期望落空，产生失落的情绪。假如“期望”在铜板的正面，自然就有“失望”在铜板的背面。

男友收到一份诚心诚意的礼物，却说出冷漠无情的话，这种行为当然不可取。只不过如果类似的情况一再发生，或者你在和其他人相处中也经历过类似的伤害，你就有必要深入思考其中的缘由了。

在心理学中，我们通常会关注受伤的人坚信的“常识”。比如，以“如果做，就应该这样做”或“当然应该怎么样”的形式出现，有人称之为“道德标准”。但是，当这种“常识”与替他人着想的行为混为一谈时，你对他人的期望就会增加。期望越高，失望越大。

假如你认定自己的行为是为了对方好，而且当你问100位路人，至少有90人都赞同这是“好的”行为时，你的期望也会随之增加。换句

话说，我们怀有的善意与期望反而会折磨自己。

我们会下意识地相信，其他人的想法跟自己差不多，但在问卷调查中，人们发生意见分歧的程度令人瞠目结舌。针对同一个问题，保守派和激进派产生喜欢或不喜欢两种截然不同的意见。多数人赞成某个提案，而对其坚决反对的人也不在少数。之所以出现这种现象，是因为每个人的性格和成长环境不同，所以世界观与偏好自然存在差异。心理学上称之为“主观现实”。在人际关系中，造成冲突的原因是对彼此的世界缺乏理解，一方无法将真心传递给另一方。

每个人都通过自己的视角观察世界。接纳差异的存在，以及将差异视为“不同”而非“错误”的态度，正是维持良好人际关系的关键。换句话说，愿意接纳与自己不同的人，即体现了你的成熟度。

认知治疗师阿尔伯特·艾利斯（Albert Ellis）曾说，“我们愤怒的原因，不是对方的行为本身，而是我们对于该行为的解释。他将此称为简单好记的“ABC理论”。尽管我们很容易认为，在发生冲突的两人之间，是促发事件A（Activating Event）引起情绪结果C（Consequence），但事实上引发负面情绪，并使其加剧的关键因素在于解释该事件的个人信念系统B（Belief System）。这个信念系统是由个人内心的期待与常识构成的。

- 收到礼物就应该心存感激。
- 即使礼物不合心意，也必须考虑送礼者的心意。
- 没有准备圣诞节礼物，即说明不爱对方。
- 不想看对方脸色才送礼物，这种行为毫无意义。
- 虽然内心很受伤，但当面发火是一种非理性的行为。

根据你的信念系统，假如男友重视你们之间的关系，收到心意十足的礼物后就应该感到高兴、对你感激不尽。如果他没有做出这些反应，你就会觉得大失所望。信念系统是人们一致认同的常识或价值观吗？假如你期待对方也信奉“如果做，就应该这样做”，并对此怀有很高的期待，那么你很有可能会失望。

他人有不回报的权利

心理学家认为，如果将这种“常识”改成以下更为恰当的说法，就能减少在相同情况下产生负面情绪：

- 收到礼物的人表示感谢，我会觉得很高兴，但不必非得如此。

- 他人是否喜欢我赠送的礼物，是他人的权利。

- 要是男友主动送礼物给我，我会感到很开心，但如果真的很想收到礼物，我会主动开口。

- 生气时能坦率地告诉对方。

送礼物时，如果对方表示感谢，我会觉得很开心，但世界上并没有对方一定要感谢我的规定。无论是我多么用心准备的礼物，对方都有不喜欢它的权利。

“你来我往”是人际关系中经常玩的游戏。若你沉迷于这个游戏中，就会不自觉地产生期待，认为对方替我着想的程度要与我相当，并视为理所当然。当期待落空时，你会朝对方发脾气或感到受伤。然而，要求对方察觉你的期待并非易事。“我并不是想获得很多回报，但至少我对别人付出5次，别人也能表现出1次诚意，这才是人之常情吧？”我们经常听到身边的人这么说。

虽然我能够理解你对他人的期待，但我仍想和你分享以下两点：第一，对你好的人，就算你不对他抱有期待，他也必然会这么做；第二，对你不好的人，你期待越高，就越容易失望。当你的内心没有任何期待，对方却出乎意料地向你表达善意时，你就会获得全然的喜悦。

假如你经常为人际关系感到失望，不如尝试放下“你来我往”这个想法，改成“单纯地给予”。许多人都在不求回报的付出中找到幸福。不过，要是你很难做到，就尽量避免单方面付出。此外，既然你已经心甘情愿地付出，就别太期待获得回报。

进一步了解：隐藏沟通与心理游戏

美国心理学家艾瑞克·伯恩（Eric Berne）提出了“沟通分析”（Transactional Analysis）的理论。根据这个理论，人际关系的问题是因为在表面的对话背后存在着不成熟的“隐藏沟通”（Ulterior Transaction）和心理游戏（Psychological Game）。

隐藏沟通

双方表面上的对话内容似乎没有问题，但背后却隐藏着各自不愉快的心思，这种背后的对话方式称为隐藏沟通。人际关系之所以出现问题，正是因为这种隐藏沟通冒犯到彼此。

想维持良好的人际关系，就需要停止这种隐藏沟通；想改善人际关系，要尽量避免用“但是”或“可是”来接话。最重要的是，先理解对方的话，再用“还有，我想补充的是……”的方式说话，这样会大大加分。如果你正好和身边的人关系尴尬，不妨思考一下，此时自己与对方正在进行哪一种隐藏沟通。

	老板	员工
表面对话	现在几点了?	九点十分，怎么了?
隐藏沟通	你怎么总是迟到啊?	不过是迟到一会儿，有问题吗? 你给我的工资那么少……

心理游戏

交流分析中提到的心理游戏，经常以隐藏沟通的形式出现。很多人会在表面的对话背后隐藏其他意图，使其变成一种固定模式，导致双方在不愉快的情况下结束对话。倘若你觉察到你在人际关系中重复这种模式，那就说明你在无形中进行心理游戏。举例来说，有的人在处理异性关系时，一开始总是为对方付出，但因为没有得到同等回报而失望，于是他突然结束关系，这个人就是在玩“先牺牲自己，然后突然离开”的心理游戏。现在的你，正在玩哪种心理游戏呢？

chapter4 明明是对方的问题，为什么却是我在生气？

“功”归主管，“过”在于我

我对公司的部门主管很生气。他不但仗着主管的头衔压榨下属，而且把所有的工作都分配给我，功劳却自己独揽，他太自私了。在一个项目刚开始时，主管把我们原本约定好的工作，改成对自己有利的方向，还装作若无其事的样子，真是令人恼火。要是他发现我写的报告中有任何失误，绝对不会通融。每当看到他，我都觉得苦不堪言。

我认为受到这种待遇是不公平、错误的，忍不住向同事一吐为快。然而，这件事传到了主管耳中。他知道后，把我视为眼中钉，变本加厉地折磨我。午餐时间，主管故意只带那些奉承他的下属去吃饭，明显地孤立我；他甚至在聚餐时对我恶语相加：“我一定要好好看看，你这种人能不能在公司生存下去。”虽然我觉得被威胁了，内心愤愤不平，但无论他说什么，我都无视他的存在。

我身不由已地工作

作为普通的上班族，就相当于站在“乙方”的位置上，我们都曾经受过委屈。俗话说“人在江湖，身不由己”，无论受了多少委屈，还是遇到多么不可理喻的事，我们都不会立即辞职。回想当初，我们都是经过激烈的竞争，好不容易才获得这份工作，难道现在就是为了忍受这般待遇吗？一旦你拥有这个想法，很快就会陷入忧郁中，每天上班都无精打采。

我试着梳理你对主管的不满：

• 我完成的工作，主管却独揽功劳，这太不公平了。

• 主管不遵守约定是错误的行为。

• 我一直表现良好，但主管总是抓着我偶尔的失误不放，他是心胸狭隘的人。

• 只关照阿谀奉承的人，排挤看不顺眼的人，身为领导者不该这样做。

- 威胁下属是不礼貌的行为。

在你的心目中，想必理想的领导是这样的人吧：他认可员工的工作，遵守约定，包容员工的失误，不因个人偏好将员工区别对待，也不会出口狂言。在你来看，你现在的主管的很多行为是不可取的。如果你向100名路人征求意见，至少有90人支持你，并同情你遇到这样“糟糕”的领导。

我完全理解你的气愤、委屈与被孤立的感觉。每一个对职场满怀期待，希望自己的工作得到领导认可的员工，都会同情你的遭遇。你每天要和忍无可忍的主管相处，岂不是一种煎熬？究竟该如何处理这个情况才好？

你能改变的，只有你对他人的态度

如果你经过深思熟虑，认为实在无法忍受主管的态度，或者你觉得每天都活在情绪内耗的痛苦中，那么离职也是一种解脱，否则长期委曲求全，只会让你的生活变得更糟。不过，假如你无法选择离职，那就请这样思考：

第一，无论你怎么做，主管都不会改变。如同前面强调的，任何想改变他人的尝试，都会以失败告终。不管是你试图将主管改变成你期望的模样，还是你百思不解，“为什么他要这样做，要是他能改变就好了”，请你放弃这些想法吧！你要试着思考，在糟糕的情况下，最好的做法是什么。其实，无论你如何努力，都无法改变他人；你能改变的，只有你对他人的态度。

第二，令你感到不满的行为是他人的缺点，可是你为什么要生气呢？你可能会反问，对方给我造成了痛苦，生气不是理所当然的吗？重要的是，你要清楚那是对方的缺点，为此感到遗憾的不该是你，而是他。进一步冷静地分析，只要对方不改变他的缺点，迟早都会为此付出代价。应该为自身缺点苦恼的人，正是那个人自己。

第三，遗憾的是，有时你必须接受不公平的事实。从出生开始，我们的人生就存在着不公平，家庭背景、教育机会均有差别，因此努力也不一定能通往成功之路。你必须放下不公平的世界是不可取的观

念，坦然面对现实，并以务实的态度做好分内的工作。放眼望去，在所有上班族中，能在领导面前畅所欲言的员工又有几个呢？

第四，请试着检讨自己，你的个性或态度，是否导致你与主管的关系恶化？你是否把你认为的“主管就要照顾下属”的价值观强加于他人呢？其实，并不是所有同事和主管关系都很恶劣，这也值得你深思。站在你的立场上，你可能会认为，那些和主管关系密切的同事是在阿谀奉承，或许你并不了解实情。别陷入你自行设想的剧情，对于不明确的事情，尽量往好的方面去想。你希望自己的价值观得到尊重，而主管也有他的价值观，即便你很难认同。

第五，除了部门主管之外，请审视你和其他领导的关系，你和其他领导的关系可能也不太融洽。在领导看来，你可能很难相处。你可以向能够提出客观评价的同事咨询，这不失为一个好办法。

第六，如果你想化解和主管的矛盾，找个合适的时间和他沟通。因为你已经有了心结，所以无论你和主管谈话的结果如何，都会对你造成一定的影响。但是，如果你们能在关系恶化到无法挽回前沟通，可能对彼此更好。当然，你可能会想，明明是主管的问题，我在道德上没有任何过错，为什么要由我来解决问题？上下级之间尴尬的状态对你没有任何好处，尝试沟通至少可以改善关系。当然，是否和主管沟通，完全由你决定。

进一步了解：自我主张的对话法1

在人际关系中，有的人遇到不满的事情时，因为害怕伤害对方，所以不敢表达自己的意见，只能将真实想法隐藏在心里。尤其是与地位比自己高的人相处时，人们更加小心翼翼。在此，我向你们介绍几种表达自我意见的对话方式。

情境举例

朋友借钱未还，又想向你借钱。

消极性反应

“（虽然手上有钱）怎么办？我也没钱啊……”

攻击性反应

“喂，你的脸皮真厚。你上次借的钱都没还，怎么又找我借钱？”

以上两种是非主张式对话方式的典型例子。消极性反应无法清楚地表达自身的想法，而攻击性反应则是在表达自身意见时又伤害了对方，这两种方式都有可能导致朋友关系恶化。那么，既不伤害对方，又能准确地表达想法的主张式反应是什么样呢？

主张式反应

“你是因为相信我才拜托我的，所以我很担心令你失望，但我很重视我们之间的关系，所以我就坦言相告了。不瞒你说，上次借给你钱之后，我手头也变得很紧，如果这次我再借给你钱，恐怕会有困难，希望你能体谅我的难处。”（如果你真的没钱，最好坦诚地说出实情。）

自我主张式行为的具体意义

不侵犯对方的权利

对方也有他的基本权利，他有权说出自己的想法。

不让对方感到不快

虽然说话内容可能令对方失望，但你应该避免使用错误的说话方式，让对方感到不快。

表达自己的权利、欲求、意见、想法和感觉

称赞对方的优点，对值得感激的行为表达谢意。对于对方的请求、要求和令你不满意的行为，则表示你的遗憾。

chapter5 从讨厌的人身上，看到童年的自己

爱插嘴的同事

每次开小组策略会议时，我总因为自以为是的同事而感到心烦意乱。

几天前，我正在会上分享营销策略，有个同事突然插嘴挖苦我："之前不是说那个想法没有效果，所以放弃了吗？根据近期经济新闻的消费意愿问卷调查结果，在为子女教育操劳的40岁女性中，有高达63.5％的人承认没有过多的心思关注抗皱保养品，你没看那篇报道吗？"就连没有主见的组长也偏袒他说："你最近做了不少功课呀。"

我还没说完话，就被同事插嘴打断，在一旁帮腔的组长也冷漠无情。虽然我很想回击他们，但我告诉自己：我和这种在众人面前诋毁他人的人不同，我是有礼貌的人。只有我不和他们往来、不理睬他们，才是上上策。但是，为什么我的心情还是这么糟糕呢？

令人讨厌的人的特点

生活在这个世界上，我们不可能一直遇到喜欢的人。和讨厌的人一起生活，就好像身穿一件干净整洁的衬衫，每天却总被某人溅到墨水一般不快。对人们来说，这几种人特别惹人厌，我们来举几个例子：

- 把爽约当成家常便饭的人。

- 阿谀奉承者，却对无权无势的人口不择言、出言不逊。

- 造谣陷害他人的人。

- 炫富的人。

- 矫揉造作的人。需要你的时候不惜使出撒娇攻势，不需要你的时候把你当成陌生人。

- 爱翻旧账的人。

- 散播负能量的人。
- 凡事爱与他人比较，总觉得自己做得不好的人。

每个人的性格不同，成长环境各异，所以人们在人际关系中喜欢的类型也各不相同。不过，如果你对某种类型的人过于排斥或厌恶，就有必要问问自己：

- 你特别讨厌哪种人？
- 这些讨厌的人有哪些共同点？
- 你和这些人相处时，有哪些困难？
- 你从这些人身上感受到的情绪是什么？
- 你通常怎么对待这些人？

上述问题的重点是，你要从特别讨厌的人身上找出共同的“关键词”。

从你的回答来看，你讨厌的是在别人讲话时插嘴、自以为是的人。你认为那位同事的行为应该受到指责，并且大多数同事都会同意你的观点。你可能会想，你不和这种人来往，至少也要避免成为这种人，但是这样做，你在人际关系中真正能获得什么？和你讨厌的人老死不相往来，以及决心不像他们一样，你就能获得幸福了吗？

别再坚持己见了。如果你把所有看不顺眼的人都从电话簿中删除，那么最后你连一个朋友也没有。

折磨你的人，终究是你自己

如果你想要过得更幸福，首先你要了解你喜欢什么样的人，进而发现你认为人际关系中最重要的因素是什么。你讨厌某人，那么请先调整好自己的情绪，即放下指责或争辩是非的心态。虽然生气是自然反应，但你在情绪激动时很难理性地思考问题、解决问题。请你试着这样做：

第一，在你讨厌的人当中，找出他们共同的关键词。这些关键词可以作为重要指标，提示你在人际关系中最敏感、最脆弱的部分。有人曾说：“不属于我们身上任何一部分的，就无法折磨我们。”

你对某种特定的人产生抗拒感与厌恶感，或许是因为在你的潜意识或无意识里，他们的举动碰触到你内心某个敏感处。

换句话说，你特别讨厌的人的样子，可能是你童年未被解决的问题。比如，你隐约对贬低自己、独占父母关爱的弟弟存在负面情绪，那么你的内心深处就像对待弟弟一样，潜藏着轻视他人、突显自己的心理。当你这样做之后，会唤醒自己儿时痛苦的回忆，同时你更加坚定“我不能像弟弟一样，成为令人讨厌的人”的信念。所以，每当你看到有人像小时候的弟弟一样，做出令人厌烦的行为时，就会产生愤怒的情绪。

心理学把这种现象称为“投射”。这种现象是指当特定对象的正面或负面情绪受到压抑，后来遇到与该对象具有相似特征的人时，很自然地将情绪投射到对方身上，同时迫切希望将自己与对方分开。

如果你对自己情绪的根源一无所知，就很可能与“被投射”对象相处不自在。倘若你了解内心的敏感地方在哪里，情绪根源又是什么，那么你可以尝试接纳并与特定对象友好相处。总之，只有明确自己敏感而脆弱的地方，才有可能打破加剧的恶性循环，你的朋友圈才会逐渐扩大。

有时，回忆童年经历，也会感觉痛苦。如果你感到痛苦不堪，建议你向心理咨询师寻求帮助。即使你足够了解自己的敏感地方，也不代表问题就能立刻解决。你将全新的行为模式运用到实际生活中，需要一定时间。你要相信：积极的改变正在发生，就算它看起来缓慢，也正在进行中。

第二，面对讨厌的人，尝试改变自己的态度。你选择不对令人讨厌的同事发脾气，反而决定以回避、无视的态度面对，或许你展现出较高的职业素养，但是如果你与这位同事合作密切，永远是回避或无视的态度是行不通的。这种方式很可能加深彼此间的芥蒂，导致关系更加恶化，你有必要尝试全新的行为方式。例如，在开会时，这位同事不断地打断你的发言，至少你可以明确地表达：“我现在还在说

话，希望你能耐心听我说完，再提出你的意见。”或者你可以委婉地告诉他，你对于他的行为感到不舒服，并且约定一个双方认同的言行标准。重点在于不要回避问题，你需要积极做出全新的尝试。

你可能会问，造成问题的当事人无动于衷，为什么我却要改变，并付出努力？其实，你做出全新的尝试，更多的不是为了对方，而是为了打破你们之间尴尬的处境。当然，如果在尝试的过程中能增进对彼此的了解，并改善关系，那自然再好不过；但如果结果不尽如人意，也不代表尝试毫无意义，至少你在积极地改善状况，并且对方也有可能因此改变。0度和360度，虽然处于同一个物理位置，但与停留在原地相比，转了一圈的360度在本质上是截然不同的。

进一步了解：自我主张的对话法2

让我们延续前一章，介绍第2种自我主张的对话法。在不伤害对方的前提下，如何表达自己的感受？我将“每次开会，你都因为同事打断你说话而生气”设为情境，进一步寻找既不伤害对方，又能表达自己情绪的方法。

在令自己不自在的场合中，恰当地表达情绪的要领

表现出理解对方立场、产生共鸣的反应

“因为你（同事）分享了近期的统计数据，给我们提供了很多帮助。”

使用以我为主语的“我感受”表达情绪

“我正在讲营销策略，却因为你提到统计信息，导致我没能讲完。你的行为，显得我好像很不了解行业动态，让我感到难堪。”

坦诚地说出你（对未来）的期望

“如果下次你没有中途打断我，而是等我说完再提出你的意见，我会很感激你。”

chapter6 父母与孩子要互相理解

父母与孩子的观念存在差异

我和父母的关系很不好，我认为父母过于保守，而且对很多事情的做法并不合理。每到选举时，我对父母支持的候选人都不满意，但我还是选择了妥协，毕竟父母看好哪位候选人是他们的自由，但是，父母毫无顾忌地批判我支持的候选人，这令我非常气愤。我认为把自己的想法强加于他人是错误的行为，对此我的父母也认同。我向父母说明他们不理性的行为，但总会引起激烈的争论，结果往往不欢而散。

通常，我们的对话从政治话题开始，然后演变成互相指责，最后进入一段冷战期。我后悔自己提出政治话题，也为自己顶撞父母感到自责；但是，我确实没做错什么，为什么要由我来道歉？我们的冷战不会轻易结束，彼此都感觉煎熬、痛苦。

爱得越深，干涉就越多

我在前文提到，如果你尝试改变30岁的人，注定会失败，更何况是你的父母。尽管如此，你仍然试图理性地说服与你立场不同的父母，但最终你失败了，还陷入后悔与自责中。

你必须正视父母不会轻易改变的事实。父母与子女之间越是珍惜、深爱彼此，就越会干涉对方。如果因为强迫父母接受你的价值观，而对父母造成伤害，真的是你想要的结果吗？

父母与子女发生意见冲突的例子不胜枚举。无论哪个家庭，父母和子女之间的对话内容都大致如此：

“男朋友一定要找诚实的人。妈妈活了这么久，早就发现虚伪的人会背叛他人。我不想看到我的女儿伤心流泪，我这么做都是为了你好啊！”

“为什么去学找不到工作的文科？即使你复读，也要读医学院才有前途！”

“你最好别去念研究生。如果你去工作，一年至少可以赚3000万韩元（约合人民币16万多），如果你去念两年研究生，你知道成本有多少吗？两年6000万韩元，再加上生活费2000万，至少要8000万韩元。请你动动脑子，考虑一下现实生活吧。”

“我朋友的儿子当军官回来后，在大公司找到了工作。你上学时，成绩比他优秀，但你现在在做什么？你连个实习机会都找不到。你过得这么辛苦，到底问题出在哪里？唉，你真让妈妈伤心！”

“你有想交往的人吗？你已经35岁了！现在结婚都晚了，还挑什么挑！”

“是啊，我们没为你做什么，但你也不能这样无视父母吧？难道你长大了就可以这样对待我们？”

接下来是子女对父母说的话，你一定觉得很耳熟：

“别管我！你们又不能替我过我的人生，是我叫你生下我的吗？”

“我一定要去读研究生。要知道，很多工作，研究生学历是必备的条件。比起我的人生，你觉得钱更重要吗？”

“我并不想当法官，虽然我按照爸妈的期望考进法学院，但我并不喜欢。这是我的人生，我要做我想做的事！”

“（妈妈准备好早餐，但孩子只是随便吃几口就出门了。）我不是说没时间吃饭吗？还有，我到底要说几次，我在减肥！”

“我不是叫您不要坐着擦地板吗？您的腰不好，为什么总是不听劝？上次我不是花了很多钱，买了一台吸尘器给您吗？”

“妈，你就忍耐一下，爸这个样子又不是一两天的事了。你们别再吵架了，要是真的合不来，干脆离婚吧。”

“哥哥要求什么，您都满足他，为什么我就不行？还有，您别再讲朋友儿子的事了，他是他，我是我，我也很痛苦！”

看完之后，你是否叹了一口气？虽然你们深爱着彼此，但是对彼此感到失望；在愤怒状态下与父母大吵一架，很快又感到后悔不已；前一天你们相安无事，隔天却又出现裂痕。这种亲子关系，就像两条平行线。

因为父母与子女的关系是最亲密的，所以自然会对彼此抱有更多的期待，也希望能获得更多的理解。一旦内心的期待落空，带来的伤害往往比其他关系更深。

如何化解父母与孩子的冲突？

假如你最近正在与父母或子女发生冲突，那么有必要留意以下内容。首先，作为子女，当你和父母产生冲突时，你要记住：

第一，父母不会轻易改变。当你试图理性地说服父母，希望他们改变数十年来惯性的思考方式，无疑会引起冲突。你必须先接受“父母不会轻易改变”这个事实，接着去思考，“我应该怎么做？”既然你无法改变父母，又何必引起冲突，让彼此感到不快呢？你不是要说服父母，而是要理解父母。

第二，理解父母想要表达的意图，并对此做出回应。父母与子女之间发生冲突，原因之一是双方不能完全理解彼此话语中真正的意图，并做出恰当的回应。

正如前面举例的对话内容，“（妈妈准备好早餐，但孩子只是随便吃几口就出门了。）我不是说没时间吃饭吗？还有，我到底要说几次，我在减肥！”孩子的表达方式，并不是对妈妈真正的本意——体贴地准备早餐做出回应，孩子只是对妈妈不理解自己没时间、忽略自己想要减肥的失望情绪做出回应。在这种情况下，孩子有更好的表达方式，比如，“妈妈，谢谢你一大早为我准备早餐，可是我马上要迟到了，所以得赶紧出门。还有，我最近在减肥，不吃早餐了，抱歉！”孩子的这种回应，更加理解妈妈想要照顾他的意图，从而避免产生误会。

作为父母，当你们与子女产生冲突时请记住：

第一，不要对孩子说出这样的话：“你现在还小，我说这些都是为你好！”孩子如离弦之箭，箭要朝哪个方向射去，必须由他自己决定。父母不要总是怀念孩子小时候在自己怀里笑得开心，被照顾的模样，也不要把自己困在“父母望子成龙、望女成凤”的期待之中。父母不要一直把子女当成小孩子对待，或者认为自己所做的都是为子女好。父母控制的心态越强烈，子女就越容易感到压迫。如此一来，子女反而与父母的期望背道而驰，关系渐行渐远。

第二，父母试图控制子女，终将会失败。当孩子不按照父母的想法做事时，父母经常刻意让孩子产生罪恶感，并收回对孩子的关爱。心理学上认为，这是父母企图控制子女的一种策略。父母可能会说：“我们是怎么把你养大的？你怎么可以这样做？（引发孩子的罪恶感）”或者“好啊，那你想做什么就去做吧，不论你变成什么样，我们都不会管你。（收回关爱）”在父母的这些话里，充满对子女的控制欲。正如许多父母所经历的，父母企图控制子女的任何行为，只能以失败收场。

假如你正处于父母与子女之间的冲突，可能会导致不稳定的依恋关系。心理学上经常使用“依恋”这个概念来说明父母与子女的关系，“依恋”代表父母与子女之间的情感纽带。孩子对父母的需求，尤其是对妈妈的需求，以及担心父母分开而产生的焦虑不安，要比父母想象得更加严重。

儿时亲子关系形成的依恋关系，可分成安全型依恋和不安全型依恋。若形成安全型依恋，在子女看来，父母犹如一个随时可以归来的港湾，所以他们可以克服分离带来的不安感，自然而然地学会自律与独立；相反，若形成不安全型依恋，即使子女长大成人，也会在人际关系中产生分离焦虑与害怕被遗弃的不安感。

年幼的孩子想获得父母的关爱与认可，是不容忽视的重要需求。无论基于何种原因，如果父母无法满足孩子的合理需求，就会影响孩子的成长。即使孩子长大成人，也会继续试图从父母的关系中满足需求，或者通过他人寻求替代性满足需求。不安全型依恋的人，在长大之后，有时也会出现搂着柔软毯子或儿时的玩偶等物品才能入睡的情况。

如果你此时正与父母或子女发生冲突，那么你目前的冲突是你从儿时累积到现在、尚未解决的问题导致的吗？即使你已经成年，对自己多一份了解，也能找到解决问题的好办法。

进一步了解：依恋的4种类型

根据个人在童年时与主要抚养者形成的依恋类型，进而形成对自己与他人的态度（或认知上的表象）。从依恋理论的角度来看，称为“内部工作模式”。1991年，研究者金·巴塞洛缪（Kim Bartholomew）和伦纳德·霍罗威茨（Leonard Horowitz）将成人依恋关系分为4种类型。

安全依恋型会对自己与他人形成正面态度；恐惧依恋型会对自己与他人形成负面态度；焦虑依恋型对自己形成负面态度，但对他人形成正面态度；排除依恋型则对自己形成正面态度，对他人形成负面态度。

		对于自己的想法（态度）	
		正面 (依赖性低)	负面 (依赖性高)
对于他人的想法（态度）	正面 (回避性低)	安全依恋型 (自律性与亲密性)	焦虑依恋型 (对关系执着)
	负面 (回避性高)	排除依恋型 (回避他人与无依赖性)	恐惧依恋型 (亲密关系与拒绝敏感性)

巴塞洛缪和霍罗威茨在1991年提出的成人依恋4种类型

chapter7 进一步探索内心世界

主管没完没了地指责

为了避免迟到，我连早餐都没吃就去上班了，就在我好不容易坐下吃吐司的那一刻，主管却指责起我来。“你不知道在办公室吃吐司会有味道吗？吃完再进来是基本礼貌吧？现在的年轻人真是令人担忧啊！还有你为什么说话声音这么小？因为你每天只吃吐司填饱肚子，所以才有气无力。吐司又不能当饭吃，只能算是零食！”如果主管指责我的过失，至少我不会感觉那么委屈，但他对于性格或习惯方面的批评，令我难以忍受。我和主管之间的这场战争，似乎非得有一人从公司离职才会停止。

进入职场，我多次深刻地领悟到，你遇到的主管不同，工作环境会有天壤之别。尤其是当你一上班就听到主管的叨唠或数落，你的“天气预报”就会都是“阴天”。时间越久，情况越难以好转。然而，当你意识到无法立刻离职，就会陷入低落，变得无精打采。

你觉得心烦意乱，却只能一忍再忍。你既不能改变主管，又不能马上换工作……因此，你每天都觉得透不过气。

他人的喜好，影响了我的生活质量

我们或许经常听到主管发牢骚：

“我不是叫你别在办公室打开湿答答的雨伞吗？办公室的空间本来就很狭窄，你能不能别这样做了？这又不是多难的事！”

“你没看新闻说，如果用三合一咖啡的外包装去搅拌咖啡，咖啡会沾到化学物质，甚至会危害健康吗？你不是有汤匙吗？你的行为能不能文明一点儿！”

“早点儿出门行不行！你一定要掐准时间来上班吗？你提前15分钟来公司，事先准备今天的工作，不是更好吗？你要是真的没事做，也可以冥想一下嘛！”

“你一定要一大早就摆出臭脸吗？你好像对什么都不满……哪怕你在家发生了不好的事，但这里是你工作的地方，拿出你对待工作的

态度来！”

“你那么大的脑袋，怎么点子这么少？听你说话，就像没有经过大脑思考一样，你的大脑袋何时才能派上用场？”

“别人说话时，你就非得插嘴吗？你这项能力还真是惊人。放着别人的99个优点不讲，就非得讲那一个缺点。唉，金代理这么可怕，我怎么还敢说话？现在就连主管都要看下属的脸色了。”

当主管说出以上的话时，你之所以会生气可能是因为：

- 发与工作无直接关系的牢骚并不恰当。
- 自己的外貌、性格、行为等被别人品头论足，你感到不舒服。
- 主管滥用职权，试图将自己的价值观或偏好强加于他人身上。
- 经常指责下属，不是一个优秀领导者的行为。
- 如果对主管顶嘴，往后在公司很难生存，所以只能忍气吞声。

当然，这些话都是举例。在主管的这些牢骚里，最让你感到怒火中烧的话是什么呢？请你思考，你最不能接受主管的言语、态度、行为中的哪方面？你将如何恰当地回应？

有的人对主管干涉与自己工作无关的领域感到不满，有的人对主管冤枉自己而怒气冲冲，还有的人对自己的处事方式感到烦躁不安，却只能陷入深深的自责中。

我内心悬而未决的问题

在令你不舒服的情绪中，最核心的要素是什么？我们先了解“认知疗法”[1]。这个方法是由认知治疗师戴维·伯恩斯（David D. Burns）博士发现的。他将重点放在浮现于内心的表面问题，以垂直的方式探索内心深处。从这个角度来看，又可称为“垂直箭头法”（Vertical Arrows Technique）或“向下箭头法”。

用以下的一段对话来说明这个方法：

主管：“你一定要一大早就摆出臭脸吗？你好像对什么都不满……哪怕你在家发生了不好的事，但这里是你工作的地方，拿出你对待工作的态度来！”

我：（一大早就不爽。）

主管的话里确实有很多让你不满的地方。主管对你的表情给予负面评价，给你贴上不满主义者的标签，还把你看作职场里不专业的人。即使是相同的话，由于每个人的个性不同，产生烦躁情绪的核心要素也可能不同。如果你不能准确地了解这点，持续被困在烦躁的情绪里，就很难掌控自己的情绪。

我们先来看垂直箭头法的步骤：

第一，请先思考，上面案例中的下属为什么会感到不舒服，并且试着说出想到的内容。我们可以假设有个第三者或“我体内的另一个我”正在向“我”提问。

主管：“你一定要一大早就摆出臭脸吗？你好像对什么都不满……哪怕你在家发生了不好的事，但这里是你工作的地方，拿出你对待工作的态度来！”

我1：（一大早就不爽。）

提问者1：“主管说的这段话为什么会惹恼我？”

我2：“我表现哪种情绪是我的自由，你没有权利指责我。我对公司很满意，工作表现也很好，你对我是有多了解，而对我指指点点？真是烦人。”

第二，简单归纳将重点放在想象这件事反复出现时，最令你感到痛苦的是哪一点，然后再次提问。

提问者2：“虽然感到很遗憾，不过请你想象一下，假如明天再次发生这种事，最令你感到痛苦的是哪一点？”

我3：“主管完全没有理由指责我，他这样讲话很不合理，我感到很委屈，情绪也变得糟糕。”

第三，归纳对话的主要内容，然后再次询问，假如这种情况反复发生，最令你感到痛苦的是哪一点？经过反复几次提问和回答，你就能深入了解内心不舒服的真实原因。

提问者3：“这种感觉产生时，你一定觉得很不舒服吧？虽然感到很遗憾，但如果主管就是个不停抱怨的人，他也不具备公司员工该有的基本素养。此外，你还感觉到哪里不舒服吗？”

我4：“主管总是用职权来压榨我，无缘无故地误解我，我很委屈、很生气。”

提问者4：“假设位居上位者对你做出负面评价，你会感觉不舒服吗？”

我5：“嗯……即使我身受委屈也不能发脾气，对此我感到无能为力。高中时，数学老师曾在同学面前说我的脸就像一个正方形，我一时气不过就顶嘴了，最后却被罚在教务处下跪。我看着来来往往的老师，觉得丢尽了脸面。”

提问者5：“受到委屈却不能发脾气，尤其是在他人面前丢脸的感觉，似乎是你最在意的事。”

观察“我5”的反应，可以发现与刚开始的“我1”所描述的感觉有些不同。“我1”所感受到的不舒服，在于无法对抗权威者的评价，以及对自己在他人眼中的样子感到羞耻，因此感到无能为力。也就是说，这些原因是他尚未解决的问题，所以主管的指责让他特别敏感。

当然，这里举的例子不过是假设，而且每个人感到不舒服的核心要素各不相同。你要找出令自己感到不舒服的核心要素。只有足够了解自己，听到令人不快的话才不会过度反应，进而理性地思考该如何回应。

垂直箭头法的步骤归纳如下：

1.写下某事件发生时，自己感到不舒服的心情。

2.将重点放在想象这件事再次发生时，最令你感到痛苦的是哪一点。

3.“我2”的回答与“我1”的回答略有不同，前者的回答更接近核心。请再次思考，最令你感到痛苦的是哪一点。

4.通过反复地问答，循序渐进地探索在表面不舒服的感觉下，你的核心思维是什么。

进一步了解：垂直箭头法

以下是实际应用垂直箭头法的例子。请实际应用垂直箭头法，在下方空格中写出最近令你感到不舒服的事情。

情境举例

因没有信心进入咨询公司工作，为此心烦意乱的学生。

学生：“我就读于经管系，现在是大四下学期了，虽然我很希望进入咨询公司工作，但没有信心能被录用。”

提问者：“如果无法进入咨询公司工作，你会感到苦恼吗？这件事对你来说具有什么意义吗？”

学生：“无法进入咨询公司工作，就表示我不能学以致用。”

提问者：“无法学以致用，为什么这点会让你感到苦恼？”

学生：“这意味着我上学投入的时间、金钱和掌握的知识都毫无意义。”

提问者：“我对此表示很遗憾，不过如果过去的投入都化为泡沫，这对你来说意味着什么呢？”

学生：“因为我的家境并不优渥，父母好不容易才给我付了大学学费，也对我抱有很高的期望，所以我担心令他们失望。”

提问者：“如果令父母失望，你会有什么感觉？”

学生：“我会很愧疚，感觉自己就像个一无是处的儿子，非常自责。”

这名学生最初担心不能进入咨询公司工作，通过运用垂直箭头法后得知，他真正担心的是害怕成为令父母失望的儿子。垂直箭头法提问者的角色可由他人扮演，也可自行扮演。

垂直箭头法实际应用

↓ 第1阶段：请试着写下最近在担心的事。

↓ 第2阶段：假设这件事实际发生，你为什么感到不自在？

↓ 第3阶段：假设上面写的情况成为现实，你为什么感到不自在？

↓ 第4阶段：假设上面写的情况成为现实，你为什么感到不自在？

↓ 第5阶段：假设上面写的情况成为现实，你为什么感到不自在？

↓ 第6阶段：比较第1阶段和第5阶段写的内容，然后试着写下感想。

[1]认知疗法是根据人的认知过程，影响其情绪和行为的理论假设，通过认知和行为技术来改变求治者的不良认知，从而矫正并适应不良行为的心理治疗方法。

chapter8 为人处世如何做到“恰到好处”？

恰到好处地说话

每次我参加社团聚会后，总后悔自己是不是讲话太多了。当我讲话时，看到别人流露出枯燥乏味的表情，就会萌生“不应该是这样”的想法。因此，我反而提高音量，更加滔滔不绝。

当我再次参加社团聚会时，我抑制住说话的冲动，几乎从头到尾都保持沉默。虽然大家看到我不同于以往的样子，有些不可思议，但很快就不在意了。我顿时有种被排挤的感觉，心情跌落到谷底。我带着失落的心情回家，同时心里想着应该在当时说出哪句话才对，我遗憾地喃喃自语着。

下一次社团聚会，我彻底失控了，喋喋不休地说个不停。上一次聚会时忍住没说的话，如同洪水般爆发。虽然大家被我的表现吓了一跳，但没过多久就开始各忙各的。那天聚会结束后，我走在回家的路上，心情依然很失落。我就不能少讲点儿话吗？要是按照本性来说，我喜欢侃侃而谈，但刻意克制自己，又觉得快要憋死了……究竟怎样才能做到“恰到好处”地说话呢？

掌握分寸，不走极端

你对于“究竟什么程度才是恰到好处”的困惑，也就是不知如何把握好“度”。大部分的人都有类似的困扰，例如：

“要对自己的爱人表达多少爱意呢？表达频繁，对方会听腻；表达太少，对方又会觉得感情冷淡了。到底表达多少才好呢？”

“要对客人亲切到什么程度呢？如果表现得过于亲切，担心会引起不必要的误会；如果表现得很平常，客人又会觉得我不热情。怎样才能做到恰当呢？”

“我该怎么对待沉迷游戏的孩子呢？如果严格地控制孩子，一旦看到他垂头丧气的样子，就于心不忍；如果放任孩子，又担心他不读书、一心想玩游戏。到底要如何把握对孩子严格要求的程度呢？”

人生应该怎么活下去呢？假如这个问题有标准答案，我们就走最有效率的路，那该有多好啊！遗憾的是，人生存在很多变量。人们学会从错误中不断进步，究竟要努力到什么程度才能过好这一生呢？

假如以1（在聚会上几乎沉默）到100（滔滔不绝）为你说话的程度评分，你就像在1～100分两端玩跷跷板。今天是1分，明天是100分，接下来再次回到1分。你在这两个极端来来回回，找不到恰当自如的空间。

什么程度才是适当呢？70分？或者30分？人们总是很努力想从1～100分之间找到适合自己的程度。有的人满足于46.5分，还有的人至少要达到72.5分才会觉得自在。为了找到自己的平衡点，仍然有许多人坚持不懈地在错误过程中探索。

寻找心灵平静的坐标

似乎唯有通过不断尝试，才能找到令自己自在的平衡点，除此之外别无他法。然而，每种情况各有差异，所以令人苦恼。在朋友关系、家人关系和同事关系中，无法以同一套标准来对待。

这个问题很难用单一的分数（1～100分）找到适当的标准。由两个极端的点（1～100分）构成的单一平面，无法只通过一个分数，就能找到适当的坐标。为了求得坐标，需要发现与X平面对应的其他平面，意即要有Y平面的存在才行，比如我们可以把“是否有必要说这句话”设为Y平面。

假如你认为这句话很重要，那么不必考虑说多少话，直接把它说出来就好；如果这句话不重要，就算很简短，也可以省略不说。这样，你就能解决究竟该说多少话的问题。换句话说，把你正在烦恼的说话程度（X）和判断是否有必要说这句话（Y）同时考虑，问题便迎刃而解。

我们用相同方式来观察，超市的工作人员对顾客的亲切程度问题。我们假设X平面为“对顾客的亲切程度”，但仅凭单一平面思考，烦恼仍然可能存在。帮助摆脱这个烦恼的全新Y平面会是什么呢？比如，Y平面可能是“坚持为顾客解决问题的态度”，但避免涉及私人层面的亲切感。

再举一个例子。假如你喜欢给他人提出建议，却纠结于提出建议的程度。我们将“提出建言的程度”设为X，再将“解决这个烦恼的全新方案”设为Y。如果你在判断是否要提出建议时，内心产生比对方优越的感觉，那么最好不要提出该建议。此时，对方很可能会感到不舒服，你的建议也毫无作用。另外，假如你在提出建议的同时，能够站在对方的立场上为他着想，那么提出建议也无妨。因为在这种情况下，你想帮助对方的真挚诚意很容易传达给他。

精神分析学者荣格提出“超越功能”的概念，强调人们在互相冲突的两端之间，找到内心平静的坐标，这是至关重要的。“为了让人类的精神世界中相反的极端条件或态度合而为一（或者是和解，带来和谐性），需要使用第3种全新的力量来统合。意即，需要跨越相反的两个（单一）平面，拥有崭新态度或发展关系的超越功能。”

进一步了解：寻找属于我的Y轴

假如你正在为如何找到坐标而烦恼，请参考下列例子，填写空格。

情境举例

难以掌握聚会中要讲多少话才适当。

X平面

在聚会中讲话的程度。

Y平面

当你深思熟虑后，仍然认为有必要讲出这句话，那么不必顾虑要讲多少话，讲出来就对了；反之，你可以适当保持沉默。也就是说，你要认真思考讲这句话的必要性。

考虑点

录下自己说的话，听完后思考是否有说出的必要。

情境1

X平面

Y平面

考虑点

情境2

X平面

Y平面

考虑点

---

chapter9 善意并非有来有往

别把他人的善意当作理所当然

我在公司担任主管，最近在领导组员方面感觉很苦恼。当我还是一名组员时，我的主管做出很不合理的行为，比如他经常用职权压制员工。在准备项目时，主管什么事都不做，却常常对我熬夜做出来的策划案说三道四。如果上级领导赞赏我的策划案，主管就会急着邀功。每当我看到主管的表现，都会暗下决心，日后要是我晋升为主管，绝对不能像他一样。

升为主管后，为了不当权威、专制的领导，我比其他员工更早来上班，在写策划案时总是以身作则，承担大部分的工作。组员们最初觉得不好意思，但很快就给予正面的反馈，所以我也感到欣慰。后来，组员们适应了我的工作方式，他们渐渐变得懒散，凡事都等我完成。即使我还在加班，组员们也说自己有约会，6点就准时下班了；有时，就算我在场，组员们也会漫不经心地聊天。

长久以来，我已经习惯公司层级分明的制度，所以不太理解现状。我原本希望用民主的方式带领组员，但现在的情况和我的想法背道而驰。我感觉组员无视我的存在，这令我十分苦恼。这种情况就像是电影台词“当善意持续，别人误以为那是他的权利”的真实写照。

明明是善意，却感觉不舒服的真相

诸如此类，一个人想改变权威、专制，实现民主的模式，结果却不尽如人意的例子不胜枚举。

在婆家多年忍气吞声，她发誓自己以后绝对不会像婆婆那样。她凡事都替儿媳妇着想，生怕儿媳妇哪里不满意。每逢过年过节，她总会先替儿媳妇上街买菜，事先准备好食材，再把家里打扫得一尘不染，结果儿媳妇回婆家的时间越来越晚，甚至到过年当天早上才回来。儿媳妇认为，准备过节的食材理所当然是婆婆的责任，还想以“妈妈最棒了”一句话敷衍过去。她顿时感到心灰意冷，渐渐地越来越讨厌儿媳妇。

想要维持好婆婆的形象，但必须按捺心中的不满，积压的情绪就会越来越多。如果突然性情大变，恢复严厉婆婆的形象，那么之前对

儿媳妇的付出就付诸东流。最后，她似乎变成“双面”婆婆，变成自己曾经最反感的样子，因此深受其扰。她想对儿媳妇以诚相待，但为什么会出现如此令人心碎的结果呢？

再举个例子。有一名刚服兵役回来的复读生，他发现一起听课的大部分同学都是比自己小几岁的学弟学妹。在和学弟学妹一起准备小组报告时，复读生想起过去那些把工作全部推给学弟学妹、只会搭顺风车的学长，下定决心自己绝对不要变成那种人。于是他自告奋勇地说要完成报告。可是，学弟学妹就连分内的、简单的工作都不想做，总想投机取巧。复读生想斥责他们，但是担心自己变成摆架子的学长，所以只能忍气吞声。后来，他要完成的工作越来越多，而学弟学妹只会说“谢谢学长”，然后就无所事事了。复读生感觉自己被利用，内心很不痛快。以身作则的他，难道是因为没有主见，才导致这种结果吗？

如果一向善良的人突然发火，想必对方会感到困惑和委屈。如此一来，你反而会被认为是双面人。在你看来，一定是“哑巴吃黄连——有苦说不出”。有时人们很乐于享受对自己有利的处境，而忽视对方的付出。遇到这种情况，你甚至会忍不住想是不是“人性本恶”。

只对家人和亲密好友敞开心扉、表达善意是恰当的选择吗？谨慎选择朋友，只和固定的朋友交往、表达善意对吗？假如你把委屈告诉亲密好友，他们一定会怪你心太软，最初就不该对别人这么好，但那并不是你追求的目标。究竟该怎么办才好呢？

不过于期待对方的反应

对于上述情况，你之所以感到不自在，是因为对方将你的善意视为理所当然。最终，你的苦恼也会对彼此的关系产生负面影响。要知道，你的善意不一定会得到回应。

对方可能还会得寸进尺地反问，“我没有要求你对我好吧？”听到这种话后，一方面，你会怒气冲冲；另一方面，你的善意可能会导致对方无法从人际关系中学到应有的责任感，或者无法对自身的选择承担责任。

如果你的善意希望得到他人的回应，第一，你要区分抱以善意的对象。你不必无条件地对所有人好，或者拒所有人于千里之外。重要的是，你要决定对谁抱以善意。对于那些利用你的善意并企图从中获利的人们，就没有必要对他们好；对于那些感谢你的善意，也懂得回报的人们，则值得你向他们抱以善意。总之，你要清楚对谁抱以善意。

任何人都无法改变他人，哪怕你是出于善意。人们自然而然地用自己习惯的方式做出反应，这是你无法改变的。替他人着想的人，即使你没有刻意表现出善意，他也会对你好；自私自利的人，不管你如何表现出善意，对方也可能毫不领情。

第二，假如你表达善意的对象是家人或是你要照顾的人，那你可能很难理性地思考，并保持适当距离。无论什么理由，他们都是无法轻易放弃的关系吧？即使这样，你也有必要从现实的角度去看待，你表达善意背后的结果是什么。假如你的善意与期待背道而驰，最后让你深感挫折，甚至导致双方关系恶化，那意味着你也需要做出改变。

你是否在重复这样的过程？虽然对方没有要求，但你还是用自我牺牲的方式处理事情，对方没有认同你的牺牲或表示感谢，令你大失所望。若是如此，停止表达善意才是最恰当的方式。当对方寻求帮助时，你再伸出援助之手，而且最好适可而止。

写这篇文章时，我不禁为那些对人际关系冷漠、无法信赖彼此关系的人感到遗憾。如果幸运的话，我们就会发现身边关心和体谅自己的人。假如你不希望区分对谁表达善意，或者你不赞同评估谁该接受善意，那么你应该在表达善意后不过于期待对方的反应。

进一步了解：试着分析善意带来的结果

情境举例

做小组报告时，虽然学弟学妹没有要求，但你仍以身作则，独自承担许多工作。结果，学弟学妹却想敷衍了事、蒙混过关。

意图与想法

我不想成为将工作推给学弟学妹令人讨厌的学长，我想做个好榜样。

当看到学长以身作则时，如果是懂事的后辈，就应该一起努力，这才是人之常情。

情绪与行为结果

没人理解我的善意，感觉自己被利用，所以感到失落、愤愤不平。

不想和他们一起做功课，也下定决心，再也不要先表达善意。

转念或其他做法

学弟学妹没有主动要求时，不会事先奉献、表达善意。

既然是小组作业，分工合作才合理。

无论表达善意与否，学弟学妹该怎么做是他们的自由。

情境

意图与想法

情绪与行为结果

转念或其他做法

chapter10 人生由你自己主宰

过于在意别人，会迷失自我

我是个很在意别人想法的人。在学生时代，只要碰到考试，我就会紧张得连跑好几次厕所，直到考试开始为止。要是监考官站在我旁边，我就会觉得他在盯着我，忍不住心跳加速、手心出汗，肚子也跟着痛起来。

当我读完高中、大学后，这种症状依旧没有得到改善。虽然朋友们都知道我是做事认真的人，但是我总担心他们看到我焦虑不安的情绪，对我感到失望。另外，每当逃课的同学向我借笔记时，我都有种被利用的感觉，但如果不借给他，我担心被视为自私的人，所以我只能假装爽快地借出笔记。可是，要是那位同学的成绩比我好，我就会黯然神伤。

即使成为大学生，每当与指导教授碰面，我也会忐忑不安。自从听说指导教授喜欢一心一意做研究的学生后，我就变得胆战心惊，生怕自己做家教的事传到教授耳中。如果我原本要去做家教，却被临时安排参加研究会议，就会手忙脚乱地更改家教时间，内心惴惴不安。由于这种情况不断发生，最后我只好辞掉家教工作。

在研究会议上交流，我总是小心翼翼地观察教授的表情，担心他认为我不够优秀。如果教授称赞我的想法，我就会高兴得像飞上天，但很快又被一直要有好想法的压力包围。几天前，教授无心地说，“你现在该认真啦！”一方面我觉得是现在该写论文了，所以教授才会好心提醒；另一方面我又惶恐不安，担心教授因为我做得不好才会提醒，我的意志变得很消沉。

有一天，我去参加高中同学会，一个在大公司工作的同学问我，“你的论文还没通过吗？”听到这句话，我觉得他好像在指责我“整天都在混日子”。这句话在我的脑海中挥之不去，让我觉得自己一无是处。

过节回家祭祀时，只要母亲说一句“穿一件体面的衣服出门”，我不禁想，在母亲或亲戚的眼里我是个邋遢的人吗？我的内心很受伤。我因为担心别人再说出类似的话，所以只想赶快回家。

渴望得到他人的认同与爱

对于敏感的人来说，渴望得到他人的认同是很重要的。想必很多人都曾为这个问题而苦恼，特别是在重视与他人关系的集体主义文化、礼仪文化，以及只记得第一名的竞争文化之中。

想在他人面前展现美好的形象、获得他人的认可，是每个人正常的愿望。如果过于在意他人的评价，以至于影响日常生活，那么你就有必要慎重地思考。因为某人说的一句话在心中挥之不去，为此煎熬不已；与地位高的人一起工作时，担心自己犯错而失去青睐，做事总是战战兢兢的。久而久之，当你和别人相处时就会小心翼翼，缺乏自信心。

人本主义心理治疗学者卡尔·罗杰斯曾说："人们之所以有精神压力，是因为人们在自我评价时，没有将注意力放在自己身上，而是关注他人的认同。"换句话说，只有认同自己，才会感到幸福。如果过度依赖他人的认同或爱，就会不时看他人的眼色行事，从而降低自我价值感。罗杰斯将这种行为称为"被（他人的认同或爱）制约的自我价值感"。

在咨询工作中，我也接触过很多类似案例：人们过于在意他人的认同与评价，而不是将重点放在自己想要什么，或者倾听内在的声音。只要听到他人对自己的评价不好，就会花很长时间反复思索，自讨苦吃。为什么自我价值感会被他人的认同或爱制约呢？

你对他人的评价敏感一定是有原因的。让我们先设想一个情景：一个人儿时过度依赖他人的称赞或评价。

小学一年级时，你在第一次数学考试中获得100分，回家后妈妈给了你一个温暖的拥抱，对你赞不绝口，还做了你最喜欢吃的辣炒年糕。可是，下一次数学考试你考了90分，妈妈却用冷漠地语气数落你，"这些题目我们不是一起复习过吗？你为什么这么粗心，就连会做的题目都做错了？你以后做数学题要做两遍，晚上也别看电视！"年幼的你被妈妈冷冰冰的语气吓到，心里很难过，一个人躲进房间里哭了。你用功读书，接着又在数学考试中获得100分，妈妈也恢复了和蔼可亲的样子，为你感到骄傲。但是，假如你下次考不到100分该怎么

办？不安开始在你的心中萌芽。当这种事情反复发生，你会意识到“妈妈只有当我考到100分时，才会爱我”。

读高中时，除了妈妈的评价之外，你也渐渐对老师和同学看待自己的态度很敏感。你会在潜意识中寻找获得老师称赞或受到同学欢迎的方法，然后采取行动，最后却越来越迷惘，不知道自己真正想要什么。

虽然这只是假设，是为了找出你期待他人认同的原因，但是你需要回顾自己儿时的记忆。

如果将你比喻成一辆汽车，那么你的处境就像本应该加速向前奔驰的汽车，现在却在原地打转。在无法前进的状态下，你只是在内耗。你无法接受自己的模样，也无法朝想去的方向前行，只能将能量消耗在他人对你的评价和取悦他人上，这种被他人目光束缚的人生，自然不可能获得幸福。

能定义我的人，只有我自己

你已经下定决心，不再被他人的认同束缚，你要成为一个独立的人。即使内心因为他人的负面评价而动摇，不自觉地看他人眼色，也没必要愤愤不平，因为很多人都有类似的经历，没有人完全不在意他人的认同与爱。在某种程度上，想要获得他人的认同与爱是人类的本性。你期望得到他人的认同本身并不是问题，只不过当你的期望超出一定范围，让你感到不舒服时，就值得深思。

别让他人来定义你。世界上能定义你是谁、做什么事情的，就只有一个人——那就是你自己。世界上存在形形色色的人，就算你穿着光鲜亮丽的衣服、做出卓尔不群的事情，也有人敏锐地发现你的缺点，并加以指责。同样，就算你穿着朴实无华的衣服、做着不起眼的事情，也有人把你暖心的话珍藏在心底。请给予他人喜欢你或者讨厌你的权利。

你必须尊重他人的意见。如果他人的意见能帮助你成长，就可以当作重要的参考，尤其是在以关系为重心的集体主义文化中，如果你拒绝与他人沟通，只考虑自己的立场，就很难在社会上立足。你要学

会尊重他人的意见，同时不过度解读他人的意见，尤其是负面的意见。

如果你完全按照他人的期望而活，是徒劳无益的。你要清楚你想过怎样的人生，活出自己最真实的样子。人生是有限的，所以去过你想要的人生吧。请让他们活出他们的人生，而你也活出自己喜欢的人生。

接下来，你一定想问如何才能明白我想过怎样的人生呢？在你扪心自问的一刻，就已经踏上了新的出发点。

如果你希望立即找到答案，那么一开始就没必要深谋远虑。关于你的人生，最无所不知的专家就是你自己。

请试着找出以下问题的答案：

- 你喜欢什么？不管是什么，请写下你想到的人、物品、想法、价值、喜好和地点等。

- 你在做什么事时会感到幸福？

- 你想做什么事？思考时请先忽略实现这件事的可能性。

- 你的优点是什么？如果你先想到的是缺点，也不用在意，请试着写下你的优点。

请你思考，在回答这几个问题的过程中，你的脑海里浮现了哪些想法，贯穿这些答案的共同关键词是什么，这些词语可能具有重要的意义。

我记得，多年前曾在《心灵的天梯》这本书中读到“我们都是各自流向江河的洪流”。我认为，每个人都应该知道自己要流向哪一条江河，即我们应该做什么事、以什么面貌生活，这个探寻答案的过程就是人生。虽然你可能因为碰到旋涡而困惑不解，但最终你都会按照自己的方式尽情地生活。愿你就像奔流不息的浪花，勇敢地迎向浩瀚的海洋。

进一步了解：自我评价问卷

“自我评价问卷”是一种心理测验，它是确认自我价值感是通过内在还是外部获得的一种方式。请确认你的价值感依赖他人认可的程度。

自我评价问卷（K-LEI，Korean-Locus of Evaluation Inventory）

请阅读各题，写出你同意或不同意的程度。问卷下面列出了计分方法和韩国大学生的平均分数。

①	②	③	④	⑤	⑥
非常不同意	不同意	不太同意	有点同意	同意	非常同意

1.别人如何看待我很重要。（ ）

2.我很想将我的成就告诉别人。（ ）

3.我的失败经历通常不会告诉别人。（ ）

4.我经常询问别人我看起来好不好。（ ）

5.时常担心别人如何看待我。（ ）

6.特别注意自己的外貌。（ ）

7.不管别人说什么，我都可以决定自己的幸福。（ ）

8.犯错时会坦率承认。（ ）

9.我能否完成某件事，往往取决于别人能否相信我能做好。（ ）

10.我应该做什么事，经常依赖他人的决定。（ ）

11.我不太好奇别人怎么看待我。（ ）

12.听到负面评价时，很难对自己做出客观判断。（ ）

13.当别人对我发脾气时，我很不喜欢自己。（ ）

14.即使别人与我的意见不同，我也会坚持我的立场。（ ）

15.我很少对自己做出正面评价。（ ）

16.比起我对自己的正面评价，我更看重别人给我的正面评价。（ ）

17.当我发现我让他人失望时，就会觉得自己一无是处。（ ）

计分方法

1.将每一题的分数相加，求得总和，号码前面标有R（Re-versed Score）的题目代表计分方法刚好相反。

题目	①	②	③	④	⑤	⑥
❶❷❸❹❺❻❾ ❿⓬⓭⓯⓰⓱	1分	2分	3分	4分	5分	6分
R❼ R❽ R⓫ R⓮	6分	5分	4分	3分	2分	1分

1.将17道题目的分数相加，总分越高，表示自我价值感来自外部（他人的认可）的比例越高，产生心理不适应的可能性越高。预计总分的范围在17～102分，而韩国大学生的平均总分为60.93分。

2.根据以下人格特质计算总分，与韩国大学生的平均分数做比较。公共自我意识是指在很多人面前，关注自我行为的倾向。

人格特质	低自尊感	在意他人意见	(行为上的)依赖性	公共自我意识	装腔作势
题目	⓬ ⓭ ⓯ ⓰ ⓱	❶ ❷ ❹ ❺ ❻	❾❿ R⓮	❸ R❽	R❼ R⓫
平均	16.66	20.57	9.26	6.13	8.31

PART2 写给倾听内在声音的你

即使犹如仓鼠般在滚轮中奔跑，

我们也怀抱着梦想，奔向更美好的人生。

虽满怀雄心壮志，但很容易因遇到困难而中途放弃，或时常在寻找捷径时迷失方向。

努力想做得比别人更好，因此不由自主地想太多，

我们总在未雨绸缪地做规划，明明已经非常努力，为何事情却总不尽如人意呢？

在错误中反复碰撞令人力不从心，

在选择的路口，心情就会变得错综复杂。

虽然急躁、捷径的陷阱偶尔会拖住你的后腿，

但你的愿望、自信和实践将会带来正面改变。

为了使今日比昨日更好，请试着做出某种不同的尝试，

找出能为你带来重要变化的关键词。

无论怎样努力，做了总比不做强，

如果你认为为时已晚，或许正是你重新开始的时候。

chapter11 实践比思考更重要

做事拖延的人

我总在考试临近时才开始学习，临时抱佛脚的结果就是经常搞砸考试；我因未能在规定期限内把书归还给图书馆，导致缴纳滞纳金；我还经常拖延给家人买生日礼物，直到生日前一天，在商场关门之前才匆忙地去买，搞得自己狼狈不堪。

对于考试的不安感，以及无法自我管理的问题，经常令我感到困扰。虽然我满脑子都想着要准备考试，但我总会做一些和考试毫不相关的事，直到考试前一天为止。考试前夕，电视上刚好播放我喜欢的美剧，所以我打算“看完这个剧就去看书”，但紧接着是我喜欢的选手参加的足球比赛，我又忍不住看起来。看完比赛，我觉得好累，决定睡一会儿再起来看书，于是将闹钟定在凌晨4点。当我睁开眼睛，却惊讶地发现已经7点了，那一刻我整个人瞬间清醒。我发狂似的翻阅课本，但连考试范围的1/3都没读完，最后考试成绩惨不忍睹。

我下定决心，下次考试时绝对不看电视，要执行和老师一起制订的读书计划，可是……总之，最后我连一页书都没读完。我打算先填饱肚子再用功读书，所以决定去煮一碗泡面，但我想起吃泡面对身体不好，所以上网查询健康吃泡面的方法，结果发现方法五花八门，看得我眼花缭乱。我按照网上的食谱煮了泡面，此时已经过去1小时了，不过泡面很美味，我吃得很开心。吃完泡面后，我的眼皮变得有点儿沉重，困意随之袭来，所以我告诉自己，睡一会儿就看书……可是，等我醒来，又是早上7点了。

只要遇到重要考试，我就会临时抱佛脚般突击学习，然后又因为考试准备不充分和心理压力，导致无法取得理想成绩而后悔不已，我担心我的个性会影响到今后进入社会生活。

拖延症是因为懒惰吗？

通常，习惯拖延的人都比较懒惰。你经常会先处理无关紧要的事情，而把重要的事情搁置一边。此外，你因为拖拖拉拉的性格，或在执行重要计划时遇到危机，或成绩不好而苦恼，或与身边的人关系疏远，在生活上感觉忧郁、不安和无助。

问题不在于你制订了错误的学习计划对考试焦虑不安，而在于读书之前的准备阶段。电视节目、食物、网络……各种各样的理由导致你无法开始最重要的任务——准备考试。你可能会说：“我下定决心读书，坐在书桌前面，这都不是什么难事，但每当我开始要读书的时候，就会觉得书桌凌乱不堪。我无法忍受在这种状态下读书，所以决定把书桌整理干净。既然我开始整理，那么就彻底整理好，于是我开始整理笔记本和资料夹。我给资料夹贴上科目标签后，又觉得手写的字不好看，所以打印出标签再贴上，然后顺便把电脑桌面的文件夹按内容分类。我用了3个小时将书桌、书架和电脑桌面整理完毕，虽然筋疲力尽，但心满意足。我原本很想读书，但发现浪费了很多时间。”

许多学生都像这样，经常会有“看完这个就去读书”“吃完泡面就去读书”“整理完书桌就去读书”的想法，这些统称为“只要做完某事就去读书”的思考模式。问题在于，虽然你有读书的想法，但并没有采取实际行动。

这种将某项工作放在眼前，却分心去做其他事情或无所事事的行为，被称为“拖延行为”。这种拖延行为反复出现，导致当事人或他人感到不舒服的情况称为“拖延症”。有研究表明，美国有45％的大学生、韩国有46％的大学生患有拖延症。

爱拖延的人经常会犯一个错误，他们认为只要为读书“赋予动机”，就达到了实际读书的“目标行为”。实际上，大部分人并不容易从赋予动机过渡到目标行为，而是被各种杂念干扰。

起初，你制订了先看电视节目，半夜再起来读书的详细计划，你费尽心思在有限时间内提高效率，然后你的注意力转移到如何把泡面煮得美味健康的杂念上，所以你的读书目标完全没有付诸行动。

你必须改变只要赋予动机，目标行为就会自动达成的错误观念，否则每次都把时间浪费在无关紧要的事情上，实际却完全没有读书。

如何打破拖延症的恶性循环？

我们怎样才能打破拖延症的恶性循环？根据认知治疗师戴维·伯恩斯（David D. Burns）的说法，因为爱拖延的人从赋予动机到目标行为的过程很艰难，所以最好在赋予动机之前做出与目标行为相关的

“热身动作”。换句话说，从赋予动机到目标行为的过渡中增加一项，变成“热身动作—赋予动机—目标行为”3个阶段的过程。

若将这个理论运用到你的情况，为了执行目标行为（读书），你需要做与读书直接相关的热身动作，并排除其他不相关的行为（看电视、煮泡面）。例如，你先打开课本，大声念出前两页的内容，这就是读书的热身动作，有助于你完成目标行为（准备考试）。

建议你在做与目标行为相关的热身动作时，搭配以下的4种方法，效果更佳。

第一，请记住从错误中学习的过程是必需的。即使你做热身动作，也可能无法一次就达成目标行为，失败是不可避免的。希望快速见效，是爱拖延的人对于追求效率的过度执着。你必须放下希望正面变化如魔术般瞬间出现的期待，保持耐心，即使自己有一点儿变化，也要珍惜它。

第二，行动计划最多不超过15分钟。与目标行为相关的热身动作最好在15分钟之内完成。对于爱拖延的人来说，以1小时为单位制订计划，几乎就不会执行。此外，你必须摆脱计划一定是完美的压力。当你期望完美无缺的计划时，你很容易掉进效率的陷阱，也就是“用最小付出换取最大回报”的心态，使自己再次陷入拖延困境。

第三，经常用正面话语激励自己。请仔细观察，自己在执行计划时，内心主要在想什么。如果你总是自言自语，说“我做不到”“就算这样做也没有用”“这就是在浪费时间”等负面话语，建议你在执行计划之前，将它们改成“我现在正在努力”“我可以改变”等正面话语。

第四，在拖延症发生之前，请准备好能够提醒自己的物品。比如，在冰箱门等容易看到的地方写下“我绝不拖延”，接着大声念出，这样也会带来帮助。

此外，当你出现拖延行为时，你的家人或朋友可以给你鼓励或建议，比如你们一起约定完成目标行为后看美剧，以此帮助你缓解拖延行为。对于晨练困难的人，建议最好在醒来后立即戴帽子、穿运动服

出门。这是因为戴帽子和穿运动服的热身动作，开启了通往目标行为之路。

对于那些下定决心要执行计划，却困惑无法达成目标行为的人，我们需要帮助他们从完美的计划中解脱出来，鼓励他们去做与目标行为直接相关的热身动作，使热身、动机、行为机制自行运转。请记住，问题的症结不在于缺乏思考，而在于没有实际行动。

进一步了解：拖延者的类型

根据对拖延患者的20多年咨询经验，美国的临床心理学家琳达·萨帕丁（Linda Sapadin）将拖延症患者分成6种类型：完美主义者、自寻烦恼的人、过度工作者、梦想家、反抗者与遇到危机才会采取行动的人。如果你认为自己有拖延的倾向，请确认自己最接近以下哪种类型。请注意，一个人可能同时属于多种类型。

完美主义者

被交付任务或工作时，因为想做到尽善尽美，导致迟迟无法开始工作的拖延倾向。如果你是个谨慎的人，拖延的情况可能更严重。

自寻烦恼的人

完美主义者是将重点集中在必须做好工作，而自寻烦恼的人常常担忧要是做不好的话该怎么办，所以不敢贸然着手进行。

过度工作者

无法拒绝他人的请求，导致自己要做的事情太多，被工作压得喘不过气，最后只好一再拖延。因为想当好人的欲望强烈，无法轻易拒绝他人。虽然表面上被大家视为善良的人，但当事人往往感到力不从心。

梦想家

被交付任务或工作时，不从现实的角度思考，反而把事情想得过于简单，以为整件事只要有梦想就能实现，或者几个小时就能轻松完

成。由于缺乏实际计划或时间管理能力不足，因此频频推迟工作，最后导致延期。

反抗者

小时候常听到父母说“去做这件事”“不要做那件事”，长大后内心就会习惯性地出现反抗情绪。只要听到有人说“你去做这件事吧”，就会感到自己是被强迫的，因此出现刻意不去做的倾向，而且这种特性不太容易改变。

遇到危机才会采取行动的人

享受截止日期临近时的紧张感，对自己过于自信。一开始缺乏做事的动力，但等到时间所剩无几时，就会发挥超乎常人般的能力把事情做完。但是，一旦没有按时完成任务，心情就会变得低落。

拖延模式测验

请填写空格，确认自己的拖延模式。

1.姓名

2.年龄

3.性别

4.职业（请具体说明）

5.写下最容易拖延的事情（最多4件），接着以1%～100％来表示自己觉得困扰的程度。

6.请写出拖延获得的好处。

7.请写出拖延造成的坏处。

8.分别写出拖延时的主要经历。

（想法）

（情绪）

（行为）

chapter12 如何应对“上台焦虑”？

在别人面前丢脸，怎么办？

每次我在公司开会做报告时，都感到很苦恼。我希望在做报告时大显身手，让大家肯定我的能力，结果却表现得过于紧张，事与愿违。做报告的前一晚，我会事先将要讲的报告巨细无遗地写下来背诵，为了做好准备几乎整晚没睡。

做报告当天，虽然大家的目光都集中在我身上，令我倍感压力，但我仍下定决心要好好表现。一开始报告进行得比较顺利，后来主管突然提出我没有预料到的问题，瞬间打乱了我的节奏。我顿时大脑一片空白，不知道应该说什么，之后的报告也讲得一塌糊涂。我的声音微微颤抖，手心冒汗。虽然做完报告了，但每当回想起那天的情况，还有参会者看到我的窘境，我都会觉得无地自容。

蚕食灵魂的焦虑

心理学上将这种症状称为“上台焦虑”。从广义的角度来看，上台焦虑也是社会焦虑之一。随着人们在公司、学校等场合的发言情况增加，这种焦虑症已经十分普遍。

有趣的是，当我与上台焦虑的患者交流时，我发现那些上台焦虑症状越严重的人，做的准备工作越多，而且他们经常产生“我不能焦虑”的想法。这些人往往会背诵事先写好的发言稿，或完全按照稿子的内容做报告。他们认为只有这样做，才能顺利进行报告。

可是，问题恰恰就出在他们做了太多准备。在报告的前一天没有充分休息，导致做报告的当天因疲劳过度而注意力下降。此外，由于他们完全将注意力放在事先准备的内容上，无法顾及现场气氛和听众的反应，最后变成一场枯燥乏味的报告。若是他们出现失误，或收到一个意想不到的提问，就会完全想不起事先背好的内容。

心理学上将这种事先撰稿并熟记的方式称为“安全准备行为”。焦虑程度越高，就越会出现强迫性的安全准备行为。换句话说，安全准备行为越多，就越容易产生焦虑。因此，如果你的焦虑程度很高，改变的关键就在于逐渐减少这种安全准备行为。

尽管如此，我并不是强调做报告之前不做任何准备，而是要适当准备。在做报告的前一天，为了准备而不眠不休，在过度焦虑的状态下将稿子倒背如流，其实是没有必要的。基于不安感，准备很多报告内容，也是常见的行为，这样做会影响听众接收要点。请记住，只有适当的准备与放松的心态才能给整件事带来正面影响。

矛盾的不安，越压抑就越严重

有重度上台焦虑的人，心中经常提醒自己不能焦虑，他们会想办法控制自己的不安。常见的方法有腹式呼吸和肌肉放松训练，这些方法确实有一定的效果，不过对于不安指数很高的人来说，很难达到显著的效果。不安的人身体已经明显出现焦虑症状，内心却产生不能焦虑的想法，这两者之间出现冲突。因此，即使他们做了呼吸训练，也不会有明显的效果，再加上他们经常以不能焦虑的想法强迫思维，反而可能使不安加剧。

我们来了解应对上台焦虑的几种措施。

第一，做报告时感到不安是正常的反应。与其强迫自己不能感到不安，不如接受并认同这种不安感。

第二，减少过度的安全准备行为，比如，写出完美的报告并死记硬背等。建议你采用熟悉报告内容、挑选关键字，并事先演练等方式。此外，要注意在报告的前一天充分休息。

第三，如果有必要，事先学习腹式呼吸或肌肉放松训练。举个简单的例子，假如你心中有一个四方形的箱子，首先请你想象箱子上方的横线（从左到右），同时吸一口气，接着想象右侧的竖线（从上到下），同时屏住呼吸，再来想象下方的横线（从右到左），同时慢慢地呼气，最后再次想象左侧的竖线（从下到上），并且再次屏住呼吸。只要你重复这个过程∽10次，就能缓解紧张感。

第四，当你做报告时，请想象听众都是你喜欢的、亲近的朋友。就算上台焦虑症很严重的人，也不是每次上台都感到不安，请试着回想在熟悉的人面前轻松说话的感觉。

第五，偶尔感到不安并无大碍。如果你的声音因为不安而颤抖，而且无法控制它时，干脆就用颤抖的声音说话；要是你的手心出汗，就任由它流更多汗。无论你怎样做都会感到不安，那么就带着尝试的心态，勇敢地迎接每次挑战。

你可能会怀疑，这种方法真的有效吗？如果你什么都不做，就不会有任何改变，因此做了总比不做强。假如你觉得反正情况不会更糟，就暂时保留怀疑的态度。想摆脱不安，反而进入更深的不安中，也可能会出现意想不到的效果。

心理学上将这种方法称为“矛盾意向法”。这个过程的重点是，“即便你处于恐惧及想要逃避不安，也不会产生自己想象中不可挽回的局面”。如果可能的话，最好在专业咨询师的指导下使用这个方法。

进一步了解：抑制思考的反效果

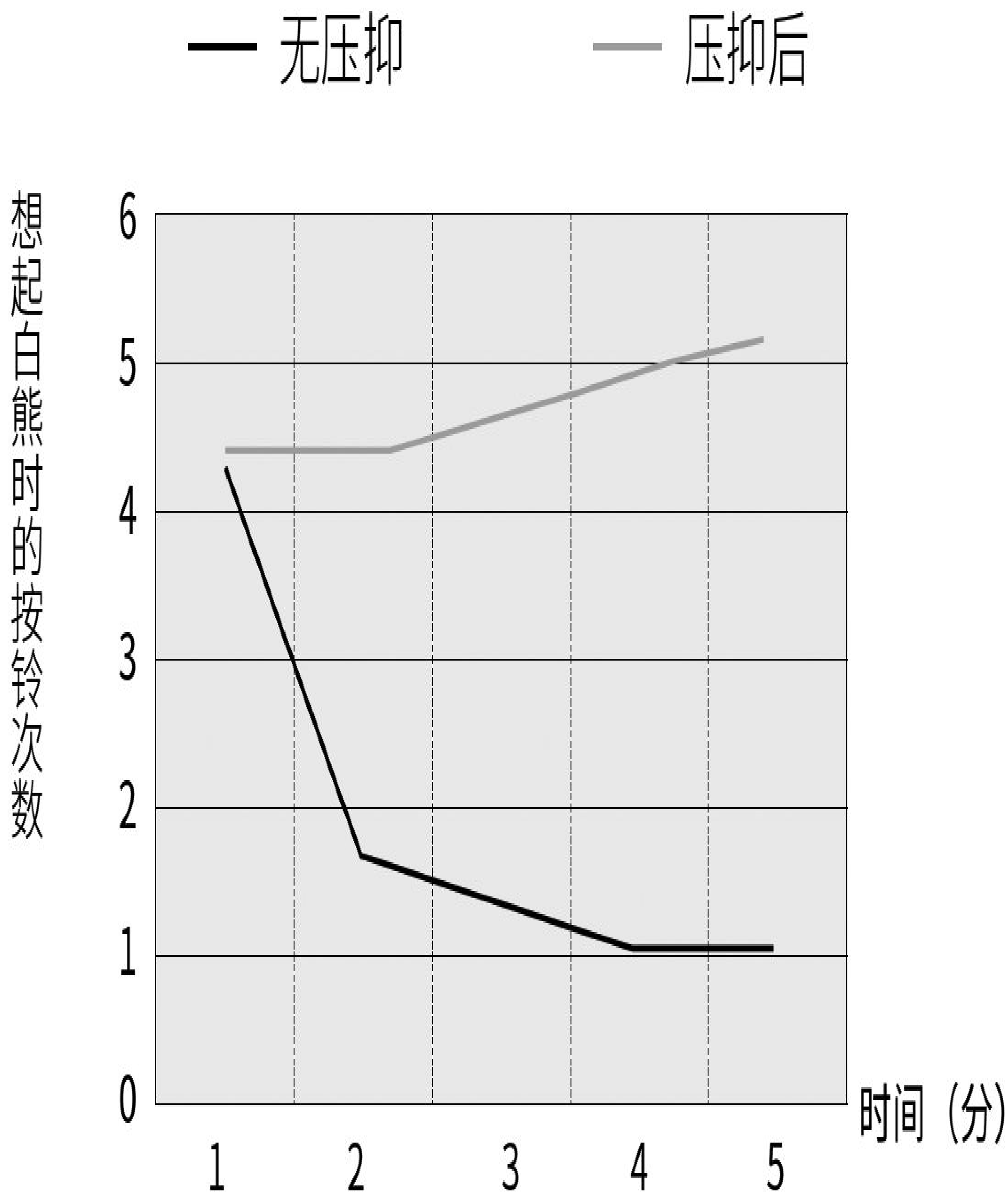
抑制思考会有反效果（或反弹效应）[1]当你越抑制某种想法，该想法就越容易出现，这是一种矛盾的结果。心理学家丹尼尔·韦格纳（Daniel M. Wegner）通过实验证明了这个结论。

韦格纳的白熊实验

韦格纳将实验参与者分为两组，他指示第1组尽可能不要去想白熊，对第2组则未下任何指示。过了一段时间后，他请这些人再次思考关于白熊的一切，并要求他们在心中想起白熊时按下响铃。结果显示，一开始被指示避免想起白熊，也就是思考受到抑制的一组，反而比另一组更频繁地想起白熊。

换句话说，越是努力不要去想起白熊的一组，越难控制自己的想法。我们所有人都很努力地想控制内心，然而却没有想象中那么简单。

想必你一定有这样的经历：你试图改变心情，心情却变得更加低落；你想消除紧张感，却变得更加焦虑。韦格纳的实验证明，对于内心排斥的想法，人们的反应会更加敏感。



观察上面图表的两条线，我们可以得知，虽然出发点（1分钟时）相同，但想法受到压抑（抑制）的那一组反而持续想着白熊，按铃次数维持在一定水平；相反，没有受到压抑的那一组按铃次数明显减少。

考虑到这种思考抑制的反作用，若你的脑海中出现负面想法时，相比有意识地去消除它，不如坦然地接受自己不安的事实，让负面想法顺其自然地消散更为有效。“接纳与承诺疗法”（Acceptance and Commitment Therapy，ACT）即是运用这种原理的一种心理治疗。这种疗法是最新的认知治疗法，强调人们想要尽快摆脱痛苦的行为（回避经验）会造成痛苦的感受，因此，我们应该积极接纳自身存在的经历，这才是减少痛苦的有效方法。

---

[1]反弹效应也叫后抑制反弹效应，是一种心理效应。

chapter13 完美主义者并不完美

无法满足的完美主义者

上学时，我的成绩名列前茅；工作时，我经常被领导视为认真负责的好员工，但我总是觉得自己做得不够好，为此感到痛苦不已。我经常会自责，明明我可以做得更好，是不是我太怠惰了？就算其他人告诉我，我已经很棒了，我也闷闷不乐。我的内心充满“只要再多努力一些，就能获得更好的结果”的想法，对自己达不到目标而感到失望。

我不想和别人一样过着平凡的生活，认为只有出类拔萃才有价值。我常常告诉自己“我可以做得更好”，却总是因为害怕失误而提心吊胆。就像某个部队的一句口号：“用结果证明过程。”我认为不管再怎么努力，只要结果不尽如人意，都说明努力得还不够。每当在工作上被主管或同事指责时，我就会觉得很受伤，不断回想那些话。我制订的计划不能出现任何差错，如果稍有闪失，我就会后悔自责。虽然我很讨厌自己焦虑不安的样子，但为了出人头地也无可奈何。我可能原本心情好好的，只要事情没有按照预期发展，就会觉得自己很悲惨，认为自己是个“彻头彻尾的失败者”。

完美主义者的特征

这类人被称为“完美主义者”。完美主义者会设定现实生活中难以达成的目标或标准，然后努力实现它们。这种人经常与他人比较，不管是哪方面，只要觉得有人比自己做得好，就会产生自卑感，心情变得焦躁不安，因此他们的人生才会变得不幸福。人本来就是不完美的，追求完美本身恰恰证明了那个人的不完美。

完美主义者有哪些特征呢？心理学家兰迪·弗罗斯特（Randy Frost）指出了完美主义者的6种特征：

- 凡事担忧会失误。
- 对于自身行为的结果没有把握，经常感到怀疑。
- 父母对我寄予厚望。

- 父母经常批评我。
- 不管做任何事，都会追求高标准。
- 凡事计划周密，有条不紊地完成。

追求完美的人，感觉好像有个人站在内心的镜子里注视着自己的成果。他们的完美主义倾向可能不是与生俱来的，而是在成长过程中逐渐形成的。为了完成父母的高度期待、避免被指责，他们习惯竭尽全力，然后在不知不觉中形成完美主义的态度。

完美主义者强烈渴望获得他人的认可，若是被交付的工作无法完美执行，他们就会产生比他人更强的挫折感与自责。当自责像一支利剑不断刺向内心不稳定的自己，就可能陷入严重的忧郁情绪。

在他人眼中，你在工作上表现出色，也能获得周围同事的信任。然而，你自己过得不幸福，你认为明明可以做得更好，却没办法达到理想的标准。像你这样的人，即使某项工作做得很成功，身边的人都赞不绝口，你也会被内心的质疑声困扰，“我努力得还不够，很遗憾没能做得更好”。

虽然很多人已经取得出色的成绩，但仍然不满足。这些人经常会说：

“我确实付出了努力，但并没有竭尽全力。”

“我只是做到不错而已，并没有达到出类拔萃的程度。”

“能将某件事做到令人惊艳是最好的。”

“如果只是平凡度日，人生还有什么意义？”

“他人的称赞不过是出于礼貌，我与完美之间还有差距。”

“真讨厌那些叫我放轻松的人，他们又不会帮我完成。”

“我这样休息真的没关系吗？”

对于完美主义者而言，做到出类拔萃是至关重要的。他们可能会认为，想要做好某件事的心态，也就是想要拥有“非凡的能力”是正常的想法，特别是身处财富与机会有限的社会，竞争是相当激烈的。因此，做好某件事是有助于在社会中立足的重要因素。

实际上，追求拥有非凡的能力，促使完美主义者对每件事都做得尽善尽美，从而取得更出色的成果。完美主义者可能会追求更具价值的人生而全力以赴地做某件事，而不是选择过平淡无奇的生活。很多完美主义者深受抑郁症之苦，想必没有人愿意自寻烦恼。他们很努力，也取得了优异的成绩，但为什么常常郁郁寡欢呢？

完美主义者追求的不是“做得很好”，而是要“出类拔萃”。所谓的出类拔萃，意味着要超越某种难以达到的标准，也代表失败的可能性很大，因此完美主义者更容易产生挫折感与自责。

完美主义者在设定标准时，往往与比自己实力强大的人比较。完美主义者比较的对象大多数在某个领域耕耘多年，或者有出色的成绩。当他们和这些人比较时，自然会产生自卑感，内心感觉挫败。

如果把失败的原因视为自己不够努力，或者没有能力，越是这样想，陷入忧郁的沟壑就越深。当然，完美主义者并不承认他们的标准不切实际，他们甚至认为，降低标准只会让懒惰更加合理化，实际上，他们经常把问题处理得很复杂。

从表面上来看，完美主义者努力想取得成功，但他们内在的动机是想避免“不好的结果”或是“失败”。表面看来，努力取得成功与避免不好的结果都是为了取得更高的成就，但其实这两者之间有天壤之别。由于完美主义者担心出现失误，而且对自身行为结果抱有强烈怀疑的态度，再加上避免负面结果的动机，他们在工作过程中不断担心自己是否步入正轨，就算最后成功了，也只是感到宽慰而已。

幸福的完美主义者

比任何人都努力，却更容易受到挫折的完美主义者，如何才能获得幸福呢？我们来了解几种方法。

第一，请在“必须做好”的想法之前加上“可能的话”。追求拥有非凡的能力是很自然的事，只不过请将“只能做到出类拔萃”这句话改成“可能的话，就努力把事情做好吧”。重点在于，当你在不经意间说出“必须怎么做”“早知道应该怎么做”“一定要”“绝不”等话语时能及时察觉。当你发现自己内心产生这些想法时，就在心中默念：“停下来，停下来。”你可以做深呼吸，然后在这些话前面加上“可能的话”或“如果条件允许的话”等话语。如果你的心中产生“只有这样做，人生才会变得有意义吗？”的疑问，就表示你是完美主义倾向非常强烈的人，希望你先别断定结果会失败，而是把关注点放在尝试上。

第二，请将目标设在70%，而不是100%。因为完美主义倾向，你取得了很多成就。他人的认同、达成目标、自我管理等，这都是你努力的成果，你值得为自己骄傲。不过，在你为了达到“出类拔萃”的奋斗过程中，反复出现的挫败感与自责消耗了很多能量。因为你设定了过高的标准，所以必须有意识地将标准调整得更加实际。例如，假设以前你设定的标准是100%，现在有意识地将它设定为70%吧。你不可能每一次都能完全实现目标，维持平均70%不仅更切合实际，而且有助于减轻压力。

第三，请将方向从“为了避免不犯错”调整为“为了做好一件事”。既然你要付出努力，与其为了避免失败而工作，不如带着成功的心态去工作。当你的内心深处担心犯错时，在实际行动的过程中会一直感到不安，也容易对结果产生怀疑，导致你失去对工作的热情与创意。

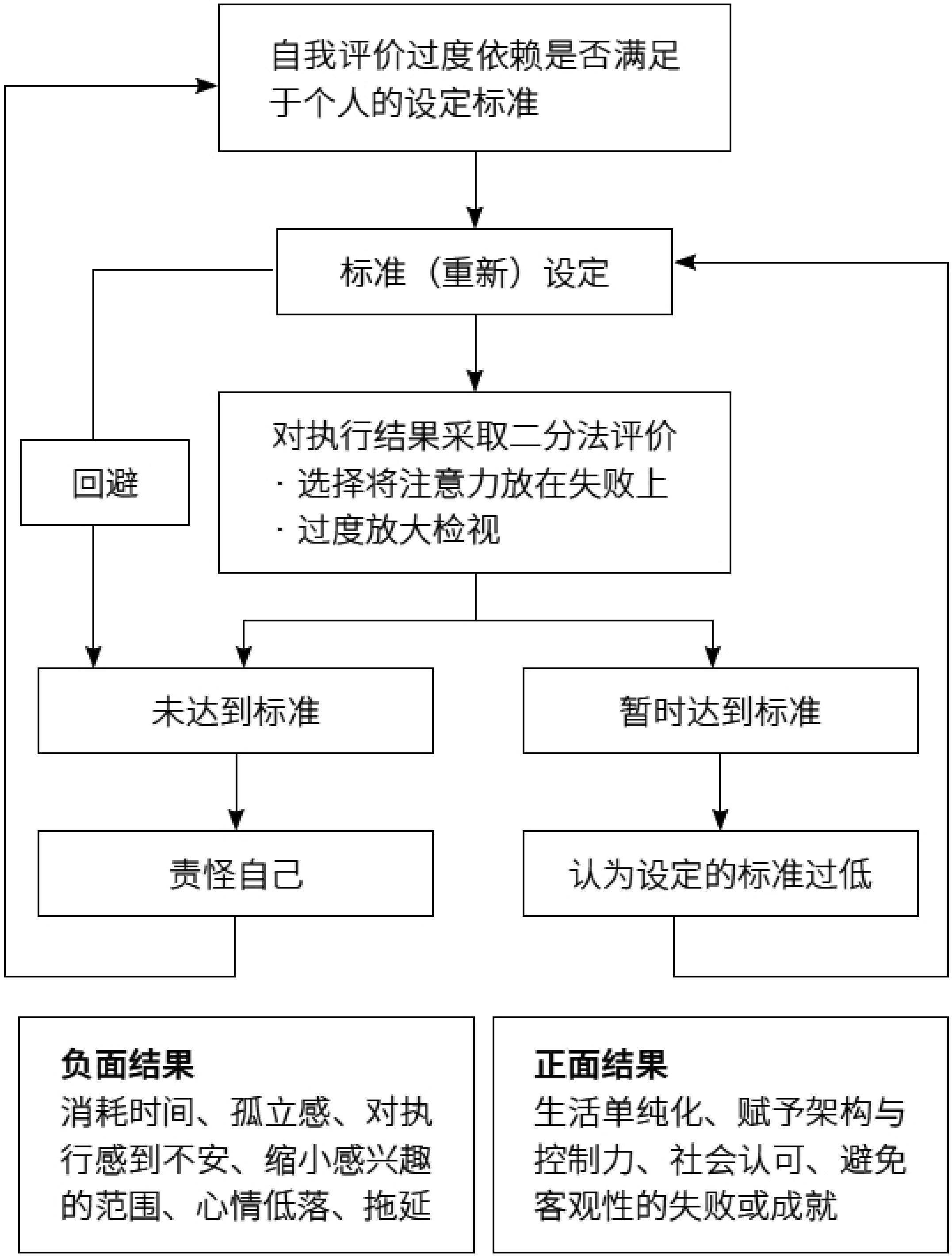
进一步了解：完美主义的心理机制

研究完美主义的学者夏弗朗（Shafran）等人，以流程图来呈现完美主义者思考的过程。

第一，对于完美主义者来说，在特定领域（例如减肥）设定过高的执行标准（每天一定要减掉1公斤），根据自己能否达到标准，评价自身的价值。

第二，评价执行成果时，采用将部分成果（每天减掉0.5公斤）完全视为失败的二分法思考模式，而这种失败感随即会引发自责。

第三，暂时达到自我标准时（连续两天都减掉1公斤），不会对实现目标感到开心，而是怀疑之前设定的标准是否太简单，于是设定更高的标准，导致失败感与自责变成一种恶性循环。换句话说，完美主义者无法真正体会快乐，他们始终活在感觉自己不够好的痛苦中。



完美主义的心理机制

为了缓解这种痛苦，请尝试下列方法：

❶请写下你取得成功的事例（至少3个）。

❷当事情没有按照计划进行时，你受到的打击程度是多少？请用1∽10分评分，按由低到高的顺序进行排序。请从评分最低的项目开始，写出至少2个可以反驳的想法，并大声说出来。

❸请闭上眼睛3分钟，做几次深呼吸、腹式呼吸，回想自己最幸福的时刻。

❹请试着写下进行以上步骤时产生的全新感受。

chapter14 努力做一件事，总比什么都不做好

做事总是半途而废，是因为意志力薄弱吗？

最近几年，我的体重增加了20公斤，令我非常苦恼。我已经很疲惫了，我的睡眠时间不足，如果运动的话根本就是强人所难。可是，年底的体检结果显示，我患有高血压、高血脂、脂肪肝与代谢综合症，情况很严重。医生给我开了处方药，同时强调一定要规律运动。其实，每天早上醒来时，我的后颈都严重僵硬，我也意识到了身体健康的重要性，下决心要采取行动。

我在网络上搜寻健身房，比较运动器材、停车设施、价格、距离等各项条件，最后选定了满意的一家。健身第一天，我做了游击体操之类的运动，回到家后，平时僵硬的肌肉仿佛都在抗议，我的全身都很酸痛。第二天睡醒后，我的肌肉酸痛更严重了。尽管如此，毕竟我下了很大决心才开始运动，所以不能只做一天就轻言放弃。

隔天，我继续去健身。这次，我觉得头晕目眩，心里很难受，最后我直接瘫坐在地上。教练鼓励我："你的运动强度并不高，最好每天记录'饮食日记'。"我心中懊恼，为什么自己要花钱受这份儿罪？我不想去健身房了。尽管如此，次日我仍拖着不情愿的脚步去了健身房。那天我迟到了5分钟，我也没带教练要求我记录的饮食日记，所以被年轻的教练训斥。我的肌肉变得更酸痛，心里满是委屈。隔天早上，我因为轻微发烧，没去健身。躺在床上休息的我宛如置身天堂，心里却有些愧疚。虽然我已经预付健身房6个月的使用费和3个月的教练费，但我再也没去健身。

后来，每当我经过那家健身房，内心都充满自责感。只要我开始做一件事，就没办法坚持到底，我的意志力是不是很差呢？

你想得太多，却没有实际行动

每逢新年伊始，人们就会宛若新生一般，萌生新的愿望和决心。

"3个月内，我一定要减掉20公斤。"

"我一定要每天存100元，然后用今年存下的钱完成一次家庭旅行。"

“我要每天步行到地铁站，走10000步。”

“从今以后，我绝对不在深夜吃泡面。”

“新的一年，我要戒烟。今天就是戒烟的第一天！”

“我要把每天看电视的时间控制在2小时以内。”

“从明天开始，我早上6点起床，三餐也要规律进食。”

“我希望减少看手机或上网的时间，每周看一本书。”

只要你按照自己制订的计划，下定决心去做，就能朝着期待的样子前进。如果你的计划总是失败，你就很难重新下定决心。当你下定决心要开始运动，结果却只带来“我果然不行”的自责感，一定很气馁吧？有一位朋友跟我抱怨，他原本打算在家里运动，所以接连在网上购买了各种运动器材，把整个家布置得像一间健身房，最后这些昂贵的运动器材却被拿来当作晾衣架。

真心想要改变，为什么实践却如此困难？如果你想要养成某种新的习惯，需要先理解改变的过程，了解改变过程中阻碍你前进的原因。如果我们能突破阻碍，就更接近我们所期待的样子。

意志力薄弱的人有一些共同的特征。

第一，总是想得太多，却没有实际行动。有时会有“既然开始，就好好做”的想法，却没有把重点放在付诸行动，而是在权衡各方面，追求投资成本的利益最大化。为了做好运动，你把许多时间都花在挑选健身房、教练、运动服和运动鞋上，却没有认真选择与自己健康状态和能力相符的运动。也就是说，你没有坦率地向教练说明你更适合做哪项运动，并试着做出调整。运动时，时髦的运动服和运动鞋不是必需的。就算你的运动服已经过时，只要穿起来舒服就可以，而且穿普通的鞋做运动也无妨。关键是你把过多的精力都放在准备运动上，却没有放在运动本身上。你想好好做，却想得太多，反而成了一种阻碍。

第二，开始做一件事，一旦发现事情进展得不顺利，就一蹶不振。要知道，从最初的下定决心到获得结果需要时间，尤其是当想达到某种程度时，需要通过好几个关卡。比如，学习吉他，很多人都迫不及待地想弹出美妙的音乐，于是抓紧练习，但他们没料到手指会因为重复按和弦而长茧，所以有的人在这个阶段就放弃了。其实，如果你练习一个月以上，你的手指长出老茧，就能在没有疼痛感的情况下坚持弹奏了。如果你无法克服练习初期遇到的困难，最好先收起你的雄心壮志。在装满水桶的过程中，虽然一瓢一瓢地加水看似微不足道，但只要持续加水，就会不知不觉地装满水桶。在改变的过程中，有时会取得突飞猛进的效果，有时则处于没有变化的停滞状态。假如你一心只想快速取得成功，那么失望是必然的。

第三，容易给自己找借口，而不付诸行动。通常，意志力薄弱的人的特征之一，就是为自己不执行计划而找借口。你有很多理由让你觉得做运动很困难，比如被年轻的教练训斥、肌肉酸痛、记录饮食日记很麻烦，等等。这些借口和抱怨，很容易使你的计划失败。

第四，当部分计划失败后，你索性放弃整个计划。计划执行几天后，你发现事情进展得不太顺利，就会心想“我果真意志力薄弱，每次都这样”，然后再次陷入自责。人们在下定决心和计划时，脑海里总会浮现成功的画面。当你开始执行计划，但发现部分计划没有按照预期进行，就失去坚持下去的动力。同理，你只因为一次身体不舒服没做运动，就觉得整个健身计划都失败了，那样只会半途而废。

哪怕取得很小的成功，也请给自己一个奖励

意志力薄弱的人该怎么做，才能带来正面的改变呢？

第一，就算只实践一天，也比不去实践强。你实践了3天，第4天因为身体疲惫而中断，那么这3天的努力也没有白费。只要你好好休息，就能在第5天继续运动。你必须摆脱脑海中理想的实践计划，也就是一天都不能停止运动，放弃不间断实践的强迫性想法。同时，你也不必自责只实践了3天，而是应该鼓励自己，稍作休息后继续就好。

第二，在实践之前的热身阶段，行动必须多于想法。虽然想法改变，行为也会跟着改变，但有时却是相反的。你要先采取行动，以便

那些旧的想法发生质的改变。实际上，你要多关注运动本身，而穿哪一种运动服、运动鞋并不重要。如果你事先把一切都准备得很完美，等到实际行动的时候，可能想做的愿望就没那么强烈了。既然下定决心，就立即行动吧！经历失败是自然的事，不要为了避免失败而耗费过多时间，用行动来证明你的改变。

第三，哪怕取得很小的成功，也请给自己一个奖励。心理学上将人们对自己能够完成某件事的心态称为“自我效能感”，它是在积累成功经验的过程中形成的。请记住，从开始运动到连续几天坚持运动，你已经完成了一件值得骄傲的事情。你要时常为自己感到骄傲，并给予自己适当的奖励。就算你要减肥，也不必每天严格按照饮食疗法。你在认真运动后，即使有一餐吃热量稍高的食物，也不会影响整个减肥计划。若对自己的成功没有任何奖励，持续采取自我克制的态度，就会逐渐失去动力，陷入痛苦中。

第四，请将你的计划或决心告诉亲近的朋友，寻求他们的帮助。你可以把自己的计划、决心以及实践过程中的经验告诉亲近的朋友。当你出现怠惰时，身边的朋友会提醒你；当你感到痛苦不堪时，朋友也会鼓励你。

第五，尝试写日记，记录正面的变化。达成计划的过程也是一种学习过程，每个人的成功必然会经历几番波折。每天写日记，有助于形成自我掌控感。例如，请按照以下方式，将内容精简到最少，可能的话，将重点放在你取得的进步或成功上。

- 张开双臂跳跃时不再气喘吁吁。
- 在跑步机上多跑了5分钟。
- 教练称赞我很认真。

即使你没有做得特别出色，也不必灰心丧气。成功的背后往往都有艰辛的过程，能够维持目前的状态也是很有意义的事。就算偶尔走下坡路，也请尝试记录自己在正面变化后的模样，这将会让你受益良多。

进一步了解：寻找变化的关键词

以下练习是记录自己达成期望模样的要素，也就是探索变化的关键词。请按照第1阶段—第2阶段—第3阶段的顺序填写。

姓名 ____________ 日期 ____________

第 1 阶段　自己目前的样子

· 请写下描述目前样子的形容词（强烈的责任感、漂亮、性格开朗等），最多 5 个。
· 根据各项的重要性，排列优先顺序。
· 针对各项，按照目前的满足程度以 1 ～ 5 分评估（1 分是非常不满足，5 分是非常满足），然后计算平均分数。

编号	目前的样子	顺序	满足度
①			
②			
③			
④			
⑤			

平均满足度：

目前样子的特征与共同点：

第 2 阶段　未来期望变成的样子

· 请写下描述期望样子的形容词（有领导能力、赚钱多、遵守约定等），最多 5 个。
· 根据各项的重要性，排列优先顺序。
· 针对各项，按照达到的程度以 1 ～ 5 分评估（1 分是几乎未达到，5 分是大部分都达到），然后计算平均分数。

编号	期望的样子	顺序	满足度
①			
②			
③			
④			
⑤			

平均满足度：

期望样子的特征与共同点：

第 3 阶段　变化的关键词

关键词：

新感想：

签字 ____________

chapter15 斩断强迫思维与强迫行为的闭环

强迫症使我身心俱疲

我每次上下班，必须乘坐人流如潮的地铁。虽然有人说，“茫茫人海，擦肩而过，也是一种缘分”，但对我来说，这并不是什么缘分，而是一种烦恼。

夏天和身上有刺鼻汗臭味儿的人、冬天和穿厚重衣服的人挤在一起，我总觉得全身有一种无法摆脱的肮脏感，尤其不想坐在病菌的温床——地铁座位上。如果我感到疲惫不堪，偶尔也会坐下，但只要想到可能会感染病菌，一回到家，我就立刻把当天穿的衣服洗干净。

从小我是备受父母期待的孩子，就读于令人羡慕的高中，然后考入一流的大学，后来以优异的成绩考上研究生。我的父母是高中老师，非常重视对子女的教育，而我也没有辜负父母的期待，成为一个品学兼优的青年。我除了偶尔担心考试而失眠以外，没有遇到过特别的烦恼。

然而，我在研究生毕业答辩时，发生了意想不到的状况。因为考试前一天失眠，我只能以疲惫的状态应考，可能是因为过度紧张，就连平时了如指掌的内容我也回答得磕磕巴巴，最终我没能通过毕业考试。

从此，我的情绪变得暴躁，经常感觉痛苦。我担心自己会在地铁里突然情绪失控，所以内心开始渐渐变得畏缩。每当我觉得情绪快要失控时，就会赶紧躲进洗手间让自己冷静，而这种情况也越发频繁。父母开始察觉到我的异常，我也为自己的状况痛苦不已，担心今后能否在社会上立足。

当强迫思维来袭，深陷强迫症泥沼

担心感染病菌，只有把每天穿过的衣服都清洗干净才安心，或者经常情绪失控，这些都是强迫症的表现。强迫症大致可分为两类：强迫思维与强迫行为。强迫思维表示强迫的想法，强迫行为表示为了消除这种想法而采取的行动。

强迫思维的另一个说法，称为“侵入性的想法”。常见的强迫思维例子有：

- 过度担心病菌感染的物品。

- 经常担心车门或玄关大门可能没关好。

- 物品只能整齐地放回原位。

另一方面，强迫行为则有以下状况：

- 一旦想到不能感染病菌或细菌，就会反复洗手、洗澡；经常使用吸尘器和洗衣机。

- 即使关好车门、玄关大门和煤气灶，也会忍不住再三确认。

- 物品必须左右对称或对齐，或者（在特殊状况下）恰好相反，刻意让物品保持不对称或不对齐的状态。

想必已经有人意识到，强迫行为主要是为了摆脱强迫思维的痛苦，强迫思维和强迫行为会依次出现。一般来说，强迫行为是个人按照特定顺序或次数做事的一种表现，比如刷牙时先刷左侧3次，接着停下动作，再刷右侧3次。

强迫症患者经历的痛苦，比一般人想象得更严重。由于特定想法在脑海里挥之不去，强迫症患者为了摆脱这种想法，只能采取强迫行为。

当你开始觉得地铁里充满病菌，就越来越害怕坐地铁。在人山人海的地铁里，你不时想着有可能感染各种病菌，因此每天都过得痛苦不堪。虽然你也在寻求自救之道，尽可能在人流量少的时段乘坐地铁，但上下班时间是固定的，你无法完全摆脱这个烦恼。

虽然你顺从父母“必须这样做”的教导，但其实内心深处抗拒的种子早就生根发芽，所以在承受研究生毕业答辩的巨大压力时，才会经历失败。

一旦出现强迫思维，就很难消失。为了不引起他人注意，你刻意隐藏自己的强迫行为，感受无尽的痛苦。强迫症拖得越久，就会越恶化，在社会上也容易感觉被孤立。

缓解强迫症，从改变自己开始

深受强迫思维与强迫行为困扰的人，最好逐渐减少完美主义的倾向，并接受心理治疗。有趣的是，患有强迫症的人，往往对治疗效果也存在强迫性的期望。当特定的强迫思维发生时，只有减少强迫行为，才会逐渐缓解痛苦。另外，你可以提醒自己去做与强迫行为无关的事情。当你出现强迫思维时，“我可以控制它”的想法可能会使情况恶化。其实，你应该让想法自然流动，或放任自己的感受，这样做有助于治疗强迫症。

以下是摆脱强迫症的几项条件：

第一，治疗强迫症的重点在于，斩断强迫思维与强迫行为之间的闭环。那些反复检查玄关大门是否锁好的人，一旦出现大门没锁的想法，身体就会率先采取行动。在强迫行为发生之前，你可以先做深呼吸，或者做一些无关紧要的事情。当尝试了一次、两次之后就会发现，即便没有返回去检查大门，门依然锁得好好的，什么事都没发生，强迫症的症状就有可能逐渐减轻。

在心理学上，有一种疗法叫作“暴露与反应预防”[1]，患者在引起强迫思维的情况或条件下，禁止做出强迫性行为。这种疗法的重点是，先让患者从暴露于不适感低的环境开始，循序渐进地改变自己的行为。例如，因为害怕感染病菌而经常洗手的人，洗澡时也可能会遵照特定的顺序。这时患者可以先尝试不适感最低的行为（以不同顺序清洗身体的某个部位），若成功的话，再挑战下个阶段（以不同顺序清洗身体的两个部位）。如果再次挑战成功，就继续进行下个阶段（采取与平时截然不同的顺序清洗全身），最终达到即使不立即洗澡，也能忍耐的阶段。

第二，严重的强迫症患者，可以通过向精神科医生咨询，并接受一定的药物治疗来缓解症状。心理学家的研究表明，最少需要1.5～3个月的药物治疗，才能改善强迫症的症状。

第三，如前文提到的阿尔伯特·艾利斯的ABC理论，认知疗法也经常适用于治疗强迫症。这种疗法将维持强迫思维的不合理想法和反射性思考，逐渐改变强迫症不适应的信念。

例如，外出时多次检查煤气灶的人，在他们的强迫性思维（煤气没关好会泄漏）之下，是由不合理的想法（如果因为我的失误导致煤气泄漏，我永远不会被别人原谅）起作用的。

虽然关好煤气安全阀的确很重要，但反复确认多次的强迫行为是毫无意义的。你应该建立适应性的信念，或者暗示自己，“检查煤气安全阀确实有必要，但现在煤气灶已经关好了，不会发生泄漏”或“就算煤气安全阀没关，也不一定发生爆炸”等，这些训练都能带来帮助。

计算煤气爆炸的概率，或许也能给你带来帮助。例如，煤气的火苗偶然落到地面的概率低于1/10，家里可能因此着火的概率低于1/50；火苗接触易燃物质的概率低于1/10，扩散到整个房间的概率低于1/10；最后没有消防员扑灭火的概率低于1/100。当你意识到，你想象中发生的事与实际发生的概率相比是微乎其微的，就能改变自己不合理的想法。

第四，强迫症患者在接受治疗时，家人的帮助不容忽视。替担心会沾染病菌而不断洗手的家人准备毛巾和肥皂，或者陪伴情绪失控的孩子一起冷静，在某种程度上，这些行为并不是在帮助他们。以后一种情况来说，虽然孩子已经需要专家的协助，但重点是父母必须要理解孩子的反应。此外，父母要帮助孩子意识到，他过于看重未通过研究生毕业考试了。同时，父母也应该共同接受心理咨询，学习如何帮助孩子缓解强迫性的症状。

如果你出现了强迫性的症状，可以在专家的协助下，按下录音机，用3～4分钟详细说明自己的恐惧，接着反复听录音内容，剖析自己的内心。你需要先有意识地观察痛苦，然后逐渐减少痛苦。当然，你也需要专家和家人的共同帮助。

进一步了解：强迫症反驳练习

当强迫症患者进行认知行为治疗时，反驳不合理的想法是一个必经的过程。强迫症患者可以和自己的朋友、恋人或配偶一起，两人一组，进行以下强迫症反驳练习。

情境举例

对病菌很敏感，过度保持清洁。

负面想法

搭乘充满病菌的地铁后，回到家立即把穿过的衣服洗干净，接着花很长时间洗澡。

3个“理由清单”

坐在地铁座位上，感觉背部和臀部很痒，甚至起了湿疹。

最近有报道指出，地铁扶手上有很多病菌。

和不认识的人有身体接触，令人不适。

强迫症反驳练习

❶请写下自己主要的强迫想法或行为，并写出最多3个导致如此的“理由清单”。

负面想法

3个“理由清单”

---

❷两人一组，交换彼此写下的内容，以对方写下的理由来说服他改变强迫思维与行为。当对方试图说服自己时，要想办法反驳他。采用两人一组的方式，互换说服者和反驳者的角色，再说服对方。

❸请写下练习后的感想。

---

[1] 暴露与反应预防是目前非药物治疗强迫症的首选疗法，多项研究已经证实该疗法可显著改善强迫症状。该疗法是在治疗师的指导下，让患者重复并长时间暴露于引起强迫性恐惧的情景中，并且不进行强迫性行为，使患者认识到这些情况并没有危害以及他们的焦虑将会消退。

chapter16 现实疗法会带来正面变化

我要继续手忙脚乱的生活吗？

我每天都无精打采的。我的日常生活就是赶时间上班。早上我经常睡懒觉，就算前一晚事先设好闹钟，醒来后也总发现闹钟已经被我关掉。我匆忙地刷牙、洗脸，接着把牛奶倒进麦片里，一口气喝完就跑出家门了。地铁里拥挤不堪，如果我想要准时下车，就必须发挥推挤和挣脱的功夫，但我连仔细思考“非得要这样生活吗？”的时间都没有，到了公司就开始焦头烂额地工作，不知不觉又过了一天。

回到漆黑的家，迎接我的只有早上慌乱出门留下的杂物。餐桌被各种杂物覆盖，水槽里还留着吃麦片的碗。对于我这样独居的人来说，电视是唯一的朋友。我躺在有污垢的沙发上，不停按着遥控器转换频道，却因为遥控器突然罢工而心烦意乱，应该是电池没电了。我思考着要不要出门买电池，但转念一想这太麻烦而作罢。

我的晚餐经常以泡面果腹。若用泡菜搭配泡面一起吃，就会因消化不良而胃胀。虽然吃完泡面不舒服，但这时睡意已经向我袭来。如果不吃晚餐，我就会感到饥饿；吃晚餐后，食物未彻底消化前，我又会犯困。当我拖着疲惫的身体走进浴室时，那昏暗的灯光仿佛在诉说我的心情。我随便梳洗一番，然后不小心躺在沙发上睡着了。等我醒来时，已经过了午夜12点。我迈着沉重的步伐走向床铺，设好闹钟，心想明天会迎来更美好的人生，再次进入梦乡。

早晨再度来临，闹钟如往常一样被按掉，我再次手忙脚乱地赶去上班。后来，我发现即使我收到工资，也没有特别的兴致。钱总是以各种理由流失，最后所剩无几，再加上令人惊讶的信用卡费用，我常常连确认账单的勇气都没有。有人说至少要存70%的工资，但我无法做到，因为我一直是入不敷出。我不禁想，是不是我太不善于自我管理？但我也无能为力。尽管我安慰自己，“我并没有超出信用卡限额，这真是万幸”，但我无法消除“真的要继续这样的生活吗”的怀疑。难道就没有方法能将我沉重的身心变得轻松一些吗？

当有气无力的状态影响了日常生活

你就像仓鼠一样，在滚轮中不停地奔跑。你每天一副没精打采的样子，很难找到未来的希望和幸福。日常生活的琐碎杂务也令你疲惫不堪，似乎你为了活下去而吃饭、整理家务、买生活用品、分配时间和收支管控。

生活日复一日，从某一刻开始，如线团般的日常成为一种惯性。你迫切地渴望迎来全新契机，改变无力的生活。你希望过着朝气蓬勃、幸福美满的人生，但实际上你缺乏目标和自信，不知道该如何改变。

不管是谁，面对这种状况都难免会感到筋疲力尽。也许，现在的你正好处于这个状态。

为了更好的生活，努力改变自己

改变的第一阶段，是设定改变的方向。在这个阶段，你既没有想要改变的意愿，又不确定要改变哪些方面。根据个人情况，设定你要改变的方向，你有可能在此阶段花些时间。

如果你对目前的生活不满意，就有必要深思熟虑，你追求的生活是什么样子？请你试着具体写下当生活一成不变时，你对哪些方面感到不满意；同时也写下当发生变化时，你的生活有哪些积极的影响。

- 生活一成不变时的不适：无法做好自我管理，不按时吃三餐，经常为消化不良而苦恼；总是赶时间上班；收支不平衡，身心疲惫。

- 想改变的部分（想达成的目标）：按时吃饭，减少消化不良的症状；控制收支，减轻无力感。

改变的第二阶段，是对改变抱有信心。在这个阶段，虽然你已经明确改变与意愿的方向，但没有信心实现目标。即使你设定了改变的方向，也经常对改变产生抵触心理，或用消极的态度看待自己。

- 我可以做好自我管理吗？我没有信心。

- 想要过更好的生活，但对于要付出努力而倍感压力。

• 我本来就对缜密规划某件事缺乏自信，非要这样做不可吗？

有趣的是，在这个阶段会出现威廉 • 米勒（William R.Miller）提出的“改变矛盾的心态”理论。虽然你期待改变，却反感变化过程中的烦琐细节。想改变却不想付出努力，或没有自信的状态也是如此。虽然前文强调过，但这种态度会与“唯有投入才有成果”的平凡真理背道而驰。不付出努力，是不可能有所改变的。只有你认同这个道理，才能增强改变的信心。

努力做好一件事，是重要变化的开始，这与什么都不做在本质上截然不同。努力不会带来坏事，至少不会使目前的状态变得更糟。

请试着回想，当你没有任何改变时内心产生的不适感，以及做出改变后令人期待的愉悦感。就算改变的过程很艰辛，也努力跨出第一步吧！即使你感到疲惫，也请带着想要改变的意志去努力。请为改变的自己感到骄傲，并给予鼓励。你可以记录努力过后的圆满结果，让自己更加坚定想要改变的信心。请记住，小小的成功能够增强自信心。此外，当你灰心丧气时，请将自己正在努力的事情告诉亲朋好友，让他们给予你支持。

改变的第三阶段，是为实现目标而设定具体的任务。在这个阶段，你改变的意愿和方向都明确清晰，你也拥有强大的自信心，但不知道该从何下手。为了发生改变，你可以开始设定具体的任务。以下是你可以采取的具体行动：

• 下班后，在你打开电视机之前，先把堆积的碗清洗完毕，再准备晚餐。当然，如果你吃完早餐就洗碗更好。在电视屏幕旁边贴上“洗碗之后，再打开电视”的便签来提醒自己。

• 限制每天观看电视节目的时间，尽量控制在2小时内。如果不得已超出规定的时间，隔天就把超出的时间扣除，重新调整看电视的时间。

• 不要在用餐后立即躺到沙发上，最好到室外散步20分钟。当你无法外出散步时，就在家做10分钟伸展运动。或者，你可以买一张伸展运动的图表，贴在墙上，跟着做运动。

• 整理上个月收支明细，找出5项不必要的支出，并决心本月不支出这部分费用。你可以办一张新的借记卡，把生活费存到这个账户中，并开通消费用途和余额提醒的短信服务。

如果你没有信心完成所有的任务，可以先设定完成任务的顺序，分阶段进行。也许不是每件事都能按照原计划进行，但重要的是当事情进展得不顺利时，你是否有备选计划。你可以事先想好备选计划，以备不时之需。此外，当你再次黯然神伤时，你会打电话向谁寻求帮助？请你写出至少3个朋友的名字和电话，并依次给他们打电话，倾诉自己遇到的困难，这也是个不错的方法。

制订具体的实践计划。为了发生改变，你必须做出具体的实践。即使你渴望改变、信心十足，但如果没有实际行动，改变也不会发生。制订具体可行的阶段性计划，并在实践过程中对发生的问题不断调整，这同样很重要。

也许你会怀疑自己，可以做到如此缜密地制订计划并去执行吗？当然，我并不是说改变是轻而易举的，但如果不经任何努力就能实现的改变，绝对不是重要的事，况且也没有理由百般折磨你吧？尝试总比什么都不做强，努力尝试后，即使你未能如愿，至少也不会使目前的情况更糟糕，你也不会有任何损失。

进一步了解：现实疗法的4个阶段

现实疗法[1]（Reality Therapy）是由精神科医师威廉·格拉瑟（William Glasser）根据解决以下4个问题提出的理论。它根据各阶段的英文单词Want、Doing、Evaluation和Plan的缩写，称为“WDEP”，关键在于替代方案要非常具体，而且必须能够实现目标，才能达到事半功倍的效果。

情境举例

和室友因为分担家务的问题吵架。

❶（Want）我希望在这个问题中得到什么？

室友不遵守分担家务的约定与我疏远，我希望能改善关系。

❷（Doing）为了实现目标，我做了哪些具体行为？

我觉得很烦躁，所以大概两周没和室友讲话。

❸（Evaluation）现在我的行为对实现目标有任何帮助吗？

完全无助于改善关系。

❹（Plan）如果我此时的行为对实现目标没有帮助，那么实现目标的有效方法是什么？

找到可以袒露心声的谈话时间。

提问者：具体什么时候可以和室友谈心？

我：可能定在室友从老家回来后的星期一。

提问者：星期一几点？

我：晚上8点左右。

提问者：见到室友后，你打算先说什么？

现实疗法练习

❶（Want）我希望在这个问题中得到什么？

---

❷（Doing）为了实现目标，我做了哪些具体行为？

---

❸ （Evaluation）现在我的行为对实现目标有任何帮助吗？

---

❹ （Plan）如果我此时的行为对实现目标没有帮助，那么实现目标的有效方法是什么？

[1]现实疗法是由美国精神病学家威廉·格拉瑟所开创的一个心理咨询和治疗流派。1965年，格拉瑟的《现实疗法》一书问世，标志着现实疗法的正式推出。

chapter17 未来由你自己决定

考研和工作哪个好？

我是一名大学生，升入大四后，越来越苦恼未来的出路。刚上大学时，我几乎没考虑过未来的出路，所以我经常参加社团活动，度过了愉快的大学生活。我从其他城市来到首尔求学，自己在外租房居住。虽然我对于父母在经济上的支持很过意不去，但仍很享受这般自由自在的生活。

升入大二后，朋友们都全心投入到苦读英语、申请实习等“积累经验”的事情上，但我一心想要摆脱紧张的高中生活，享受自由的大学生活，我认为那些朋友太现实了。我完全不关注补习班或语言学习，大部分时间都和社团的朋友们在一起，我还参加了校内演出。从大二下学期开始，我对课程很感兴趣。我努力读书，并取得了优异的成绩。

升入大四后，当我看到周围的朋友都找到了理想的工作，或者到研究所实验室实习时，内心不免焦虑起来。仔细想想，相较于其他朋友，我的成绩很普通。我既没有实习的经验，又没有过硬的资格证书，我对自己感到很失望。看着这些朋友，我顿时觉得自己好像是掉队的人。我时常陷入自责，也开始苦恼未来的出路。最后，我决定先在工作和考研之间做出选择，再做接下来的准备。

如果是先找工作（方案A），我现在就必须立刻申请实习或准备个人简历参加人才招聘会，但如果选择考研（方案B），那就要去学几门必修课程，最好再申请到研究所实验室实习，以便积累经验。虽然我比同年级的同学稍迟，但只有现在做出决定，才能在毕业的同时找到工作。可是，在这两个方案之间，究竟哪一个才是我真正想要的？眼见做决定刻不容缓，我却举棋不定，我到底该怎么办？

选择困难，我该怎么办？

人生就是一个不断选择的过程。你要决定未来出路、选择终身伴侣，还要选择今天午餐吃什么。虽然选择午餐并非难事，但选择未来出路和伴侣将对你产生深远的影响，所以难以选择也是可以理解的。假如你已经确定选择哪个方向更好，那么选择的过程就会容易些，但

可惜的是，你无法预知未来。你只能在无法得知结果的情况下做出选择，并承担这种选择的一切后果，而选择的痛苦也在于此。

这种情况通常被称为“A或B”的选择题。你的时间有限，必须尽快在找工作（A）或考研（B）之间做出选择。现在，我们一起来解决你的烦恼。

首先，试着用百分比给A和B评分，判断自己更倾向哪个选择。假如A的偏好度是100%，B的偏好度是0，那你就没必要苦恼了吧？假如A是70%，而B是30%，在这种情况下，A占了大多数的比例，所以你也能轻而易举地选择A。但假如A是50%，B也是50%呢？这个选择就很艰难了。

另外，在二选一的情况下，假如A的偏好度是51%，B是49%，而你又必须尽快做出选择，那么选择A是合理的。更重要的是，你要竭尽全力让这51%的选择达到100%的满意结果。假如A、B的偏好度不相上下，或许做出选择后的努力程度才是成功的关键。

多数“A或B”的选择题都类似，A与B的偏好度几乎占有相同比例，所以如果只用百分比来衡量偏好度，难以做出决定。

为了帮助在升学与求职岔路上两难的你，我们尝试选择其中的一项进行分析，首先选择就业。

“生活不容易，你的父母在经济上也不宽裕，考研这个想法似乎不太实际，还是求职比较实际吧？”

那么，你可能会为考研辩解。“没错，但读书也要看时机，如果我现在因为经济条件而放弃考研，以后还有机会吗？如果想在公司生存，也要非常努力才行。一旦我投入工作，就不会有读书的念头了。我将来后悔怎么办？”

比起求职，你好像更倾向考研，所以我们试着分析考研的优势。“是啊，读书还是要抓住时机。只有本科学历，或许专业性不太够，况且考研是大势所趋。虽然你当下没有收入，但考研是对未来的投资，抓住机会去考研吧。”

似乎考研更接近你的内心想法，但这时你又说："可是万一读研不顺利，我发现这不是想要走的路，那该怎么办？到时我重新求职，至少要比其他人晚两三年。想到上研究生所花费的成本和学费，那是一笔不小的数目。我已经给经济不宽裕的父母带来很多负担，心里一直过意不去，就连生活费和大学学费都是父母资助我的……"

既然如此，选A有问题，选B也有问题，该怎么办才好呢？让我们保持耐心，重新提出建议吧。"你试着在纸上写出选择A和选择B的优缺点，根据重要性加权计分后，选择总分比较高的那一个。"这听起来很合理吧？

这种选择方法被称为"损益比较法"（Benefit/Cost Comparison），有时对选择有显著的效果。你先分别将选择A和选择B的优缺点写下来，然后计算每一项分数。不过，即使你算出总分，某项的分数略高于另一项，你可能也会纠结不已。

"虽然我现在选择了一项，但此时的优点未必以后也是，而且还可能恰恰相反，到时我又该怎么办？"我认为的合理建议，总是在选择过程中反复碰壁。只有天生优柔寡断的人才会经历吗？即使竭尽全力，也无法做出好的选择，真令人遗憾。

全方位考虑，告别选择困难症

学习动机强化理论的提倡者威廉·米勒将这种情况定义为"A或B"的选择题，而困境正是始于人们急于解决问题。米勒博士表示，选择不应该定义为"A或B"的问题，而是"A和B"的问题。在你的内心世界中，A和B两个选项有相近的权重，因此才会发生双趋冲突（Approach-approach Conflict）。在这种情况下，使用上述方法选择哪项都无济于事，反而导致你为相反的选项辩解。这两个选项似乎分别坐在跷跷板的两端，摇摆不定。

那么，如何有效地缓解选择困难呢？

第一，请你站在"A和B"的角度做选择，而非"A或B"，你不用试图说服哪个方面。在选择的过程中，关键要耐心地倾听选择困难者的想法，并尽量感同身受。与倾听者共情，能有效地帮助选择困难者

解决问题。你应该设身处地倾听，减少对方的不安感，使他在轻松的氛围下敞开心扉，说出更多内心的话。

第二，帮助对方缓解立即选择的焦虑感。在你们讨论之前，当事人可能有很多想法，因此他很难尽快做出选择。如果你急于让对方在A和B之间选择，只会增加他的负担，无益于解决问题。你应该告诉对方，暂时放下选择的负担也无妨。

第三，鼓励对方自由探索人生的重要价值。当你摆脱迫在眉睫的选择压力后，你可以继续探索其他“精神世界”的重要内容。在此阶段，你可能会谈到各种话题，比如“我一直认为，女性也要从事专业性的工作。我妈妈的高中成绩很好，毕业后就到公司上班，但婚后把全部精力都奉献给了丈夫和孩子。妈妈曾说，不知从何时开始就没有自己的人生了。她希望身为女儿的我，结婚后能有一份专业的工作，理直气壮地活着。”

第四，以人生的重要价值为基础，帮助对方再次审视选择。当你充分表达人生的重要价值后，再回到“A或B”的问题上，探索选择哪项有助于实现人生价值，这个过程不可或缺。你可能会说：“经历整个过程后，我发现从事专业的工作比做个普通的上班族更重要。那么，就算我当下没有收入也无妨，我想要继续求学，提升我的专业性。对于学费的负担问题，我想通过兼职或家教的方法来解决。”

选择的问题总是如此。我们之所以选择困难，说明问题至关重要。无论选择A还是B，都不能决定我们未来经历困难与否。此时的选择是否正确，往往取决于往后的努力。假如你在决定之前已经深思熟虑，那么尽力让你的选择创造出最好的结果，这才是正确选择的关键。

许多人期待向前辈寻求“人生应该怎么活”的答案。存在主义心理治疗师维克多·弗兰克尔（Viktor Emil Frankl）曾说过：“人们总希望世界、上帝或周围的人告诉自己人生的意义，但最应该回答这个问题的人，正是他们自己。”

进一步了解：选择的利弊分析

这项活动是通过比较特定选择时的预期好处和损失，帮助你更清楚地了解想要的方向。它与一般方式的不同之处在于，以2：1的比例来写下预期的收益和损失。这是为了缓解随着选择而来的忧虑，帮助你能以正面的心态做出选择。

情境举例

决定和昔日恋人复合。

选择的好处	选择的损失
因为交往过，重新适应时间短	可能会因为类似的问题而再度失望
分手期间，切身感受到彼此的重要性，会把两人的关系看得更重要	

情境

选择的好处	选择的损失

chapter18 只要方向正确，比别人晚点儿出发也无妨

选择做擅长的事还是感兴趣的事？

我是法学院的在校学生，在身为律师的父亲的建议下，我申请了一流大学的法学院，并以优异的成绩入学。与其他忙于联谊或社团活动的同学不同，我从入学就全心投入司法考试。我的日常生活就是上课、到补习班学习，以及在图书馆苦读到深夜。朋友们自然与我疏远，除了和准备考试的一两位朋友一起吃饭之外，我的大学生活平淡无奇。我本来就习惯了单调的生活，所以也没有什么不满。

大二时，我通过司法考试的第一阶段，父母高兴得合不拢嘴，我也因此感到安慰，更加埋首苦读，但第二阶段考试两次落榜，我突然产生了人生毫无意义的想法。不知不觉间，大四上学期结束，环顾四周，我发现同学们都在积累经验，我却什么经验都没有。我无法摆脱失落感，觉得很痛苦。仿佛在天寒地冻的冬日，我孤零零地站在田野上。

后来，为了补上毕业学分，我偶然修了一门文学素养课程，在完成写作报告的过程中，我对小说家这个职业产生了兴趣。回想过去，我从小就很喜欢阅读小说。之前我不清楚自己的方向，似乎一直都按照父母的期望生活。

虽然教授对于我的写作报告评价不高，但我觉得以写作为职业很不错，所以告诉父母我想放弃考试，转到文学系，结果遭到父亲的强烈反对。父亲无法理解，他说："你的头脑这么聪明，为什么要当从未设想过的小说家？你能通过司法考试第一阶段，显然说明你有当法官的潜质，应该更加努力才对。"相较于父亲，母亲虽然理解我，但她难免心中不安。就算我能顺利踏进文坛，但成为畅销作家也遥不可及。

我对自己浪费光阴的自责感涌上心头。究竟我该从现实出发，坚持过去的努力，参加可能会成功的考试，还是为了感兴趣的事，果敢地选择另一条全新的路？为此我困惑不已。

人生是一场马拉松，而不是百米短跑

对年轻人来说，在未来的不确定性中选择出路或职业，犹如拼凑高难度的拼图。特别是选择大学或专业时，很多人会听取师长或亲朋好友的建议，然而，当他们进入大学后，对未来的出路更加迷茫。据统计，美国大学生改变职业方向的平均次数达到5次；韩国的很多大学不但开设职业方向讲座，而且设有职业生涯咨询中心。

因为每个人的情况各异，所以难以选择未来方向的理由千差万别，但这些理由的本质都是基于无法预测选择的结果。面对未来的出路，越是优柔寡断之人，就越容易惶恐不安。

你的大部分时间都花在司法考试上，落榜可能让你萎靡不振。你的学习成绩优异，能够考入一流大学的法学院。当你通过司法考试第一阶段时，也有胜券在握之感吧？然而，站在第二阶段考试落榜的结果面前，你一定觉得过去的所有努力都化为泡沫，对自己大失所望。

很多年轻人为选择出路而感到困惑，或者在实现目标的过程中遭遇失败，从而灰心丧气。我想告诉你们，与其因为一时的失败而自责、埋怨他人，不如鼓励一下勇敢尝试和全力以赴的自己。

不管是谁，在选择的道路上，面对付出与回报不成正比，都会感到心灰意冷。你会因“要是更加努力就好了”的自责感而痛苦，或者埋怨父母不相信你，没给你充分支持。如果你总是悔过自责，最终会丧失自信心，也给探索全新出路带来负面影响。因此，请设定一个时间，允许自己只在这段时间内黯然神伤，此后，你必须竭尽全力地努力。我们不能控制未来的结果，所以请为朝向目标而奋斗的自己感到骄傲，善待并鼓励熬过那段艰辛过程的自己。

人生是一场马拉松，即使你比他人稍慢一些，天也不会塌下来。与资历丰富的朋友相比，很容易让自己成为落后者，或者产生被排拒在外的感觉。我并不是说年轻人的挫折感无足轻重，或是很容易克服，我只是希望你能相信，人生是一场马拉松。

年轻时，比同龄人晚一两年工作，就觉得自己好像落后了；到了中年，回想二三十年前的年轻时期，也想不起来当时的具体经历。23岁时，觉得晚一步是很严重的事，但如果60岁时再回头看，就会觉得23岁和24岁区别不大。相反，为了前进两步而后退一步，可能会有助于职场生活。

趁着年轻，做自己想做的事

第一，请收集与自身兴趣与个性相关的信息。探索未来出路时，关键在于获取与自身需求相关的信息。你有必要先了解自己喜欢什么（兴趣），自己做哪些事有成就感、效率会提高（适应性）。为此，你可以尝试做学校或某些机构的“职业方向心理测验”，也许能给你带来帮助。

在此，我向你推荐霍兰德（John Holland）职业兴趣测试。这项测试根据职业与兴趣，分为研究型、艺术型、社会型、企业型、传统型、现实型6大类。此外，MBTI性格测验则是根据内向／外向、直觉／感觉、思维／情感、判断／知觉4个维度的组合，将人们分为16种性格类型。当然，为了更好地了解测试结果，并为你的职业方向选择提供实质性的帮助，你也可以向经验丰富的专家咨询。

第二，请区分自己擅长的事与想做的事。在探索未来出路时，最常见的困难之一就是自己擅长的事与想做的事不同。实际上，许多人都会苦恼，究竟该选择相对熟悉的事，还是选择尝试全新挑战？要把擅长的事作为职业吗？还是应该选择想做的事呢？对于多数大学生来说，有1/3的人选择前者，2/3的人则选择后者。

关于这个问题，因为每个人价值观不同，所以答案各异。如果你追求财富名利，就会选择做自己擅长的事，以此更接近成功；相反，如果你期望自己获得平凡的幸福，就会选择做自己想做的事。当然，有些人也可能做出结合两者的选择，把擅长的事当成职业，把想做的事当成兴趣。以法官身份在社会上占有一席之地，50岁后步入文坛的人也不少，因为从法官写判决书的角度来看，这个职业也和作家相关。

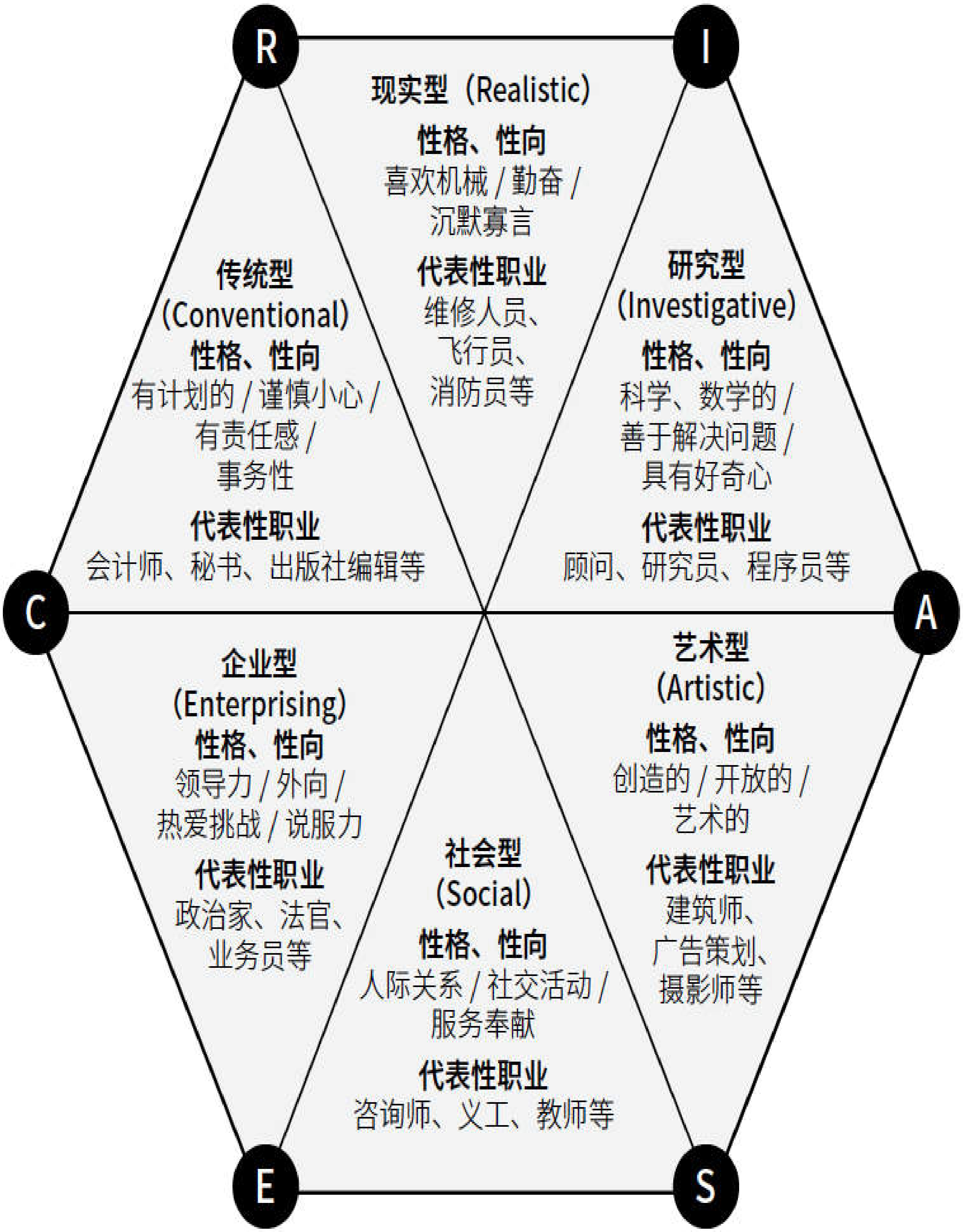
你可以在年轻时做自己想做的事，只不过先为自己设定一个期限，再去尝试。从上述案例来看，你可以先从事3年小说家的工作，若你在工作过程中感到自在，就继续下去，但如果不尽如人意，你也可以重返法官之路，或者探索其他职业方向。这样做，至少不会留下始终没有尝试的遗憾，同时也在尝试过程中深入了解自己的兴趣。

我认为，在追求理想的过程中获得的经验是难能可贵的。虽然我目前在大学讲授心理学，但年轻时曾在补习班担任过3年的英语讲师。

客观地说，补习班讲师与大学教授不同。其实，补习班英语讲师的工作丰富了我与学生互动的经验，有助于我现在的工作。

进一步了解：霍兰德职业兴趣自测

心理学家约翰·霍兰德将个人的职业兴趣分为6大类，说明其类型名称、性格特征、性向，以及各类分数高的人主要从事的职业。请从下图6大类中挑选与自己紧密相关的3项，发掘与其相关的职业种类。


R
I
C
A
E
S
现实型（Realistic）
性格、性向
喜欢机械 / 勤奋 / 沉默寡言
代表性职业
维修人员、飞行员、消防员等
研究型（Investigative）
性格、性向
科学、数学的 / 善于解决问题 / 具有好奇心
代表性职业
顾问、研究员、程序员等
艺术型（Artistic）
性格、性向
创造的 / 开放的 / 艺术的
代表性职业
建筑师、广告策划、摄影师等
社会型（Social）
性格、性向
人际关系 / 社交活动 / 服务奉献
代表性职业
咨询师、义工、教师等
企业型（Enterprising）
性格、性向
领导力 / 外向 / 热爱挑战 / 说服力
代表性职业
政治家、法官、业务员等
传统型（Conventional）
性格、性向
有计划的 / 谨慎小心 / 有责任感 / 事务性
代表性职业
会计师、秘书、出版社编辑等

霍兰德六边形

chapter19 在倦怠与危机中寻找自我

我是谁，我的人生又在哪里？

我不知道何时有自己的时间。早上我给孩子洗澡、送他去幼儿园，然后我去上班，接着就是一整天不停地开会……虽然公婆会在我下班之前帮忙照看孩子，但当我回家后，给孩子做晚餐、洗澡、哄睡都是我的任务。虽然人们都说现在的母亲轻松得多，但我依然觉得疲惫不堪，丈夫总把育儿当作“帮忙”。

转眼间，我也上了年纪，现在已经辞掉工作，做家庭主妇。孩子上学，丈夫在外工作打拼。早上，当家人出门后，我做完家务，坐在沙发上发呆。我突然萌生出一个念头：“我是谁？我的人生又在哪里？”编织粉色梦想的少女早已消失得无影无踪，我满脑子只顾一日三餐，但我无法向他人倾诉这空虚的心情，就算说了，也只会被人说是“身在福中不知福”。

丈夫的状况也大同小异。如今他挺着啤酒肚，不再神采奕奕，炫耀子女是他唯一的生活乐趣。如果子女表现得好，换来朋友们羡慕的眼光，他就会眉开眼笑。虽然人们都说，“到这个年纪，子女的优异就是父母最大的人生乐趣”，但我内心的某个角落莫名感到失落。丈夫也垂头丧气地说：“如今，再也没有令自己怦然心动的事了。”

人到中年的迷惘与空虚

日复一日，我都过着平淡无奇的生活，有时不免蓦然惊觉，竟然发现自己已经到这把年纪了。回想过去，有少不更事、被家人悉心照顾的童年时期，有青涩梦想的少年时期，也有雄心壮志的青年时期，还有就算熬夜工作，隔天上班也无大碍的成年时期。曾经为喜欢某人而苦恼，在强迫自己放下后，经历离别之痛；也曾经不谙婚姻的意义，像他人一样将它视为人生必经的阶段，于是就这样踏入婚姻生活。伴随孩子出生的欣喜，有当父母必须承担的养育责任，以及手足无措的日子。

随着时光慢慢流逝，你的年龄越来越大。某天，你可能突然发现，镜子中的自己看起来如此陌生。眉宇和嘴唇周围的深刻皱纹、逐

渐花白的发丝、暗沉的脸色、松弛的皮肤和圆滚滚的肚子，仿佛镜子里是一个陌生人，而年轻时如花似玉的面容早已不复存在。

实际上，同时要兼顾职场、育儿和家庭的妈妈，只能身不由己地变成女超人或女战士。无论是工作、育儿还是家务，没有一件是容易的事。你究竟为了什么奋不顾身呢？或者你只因迫不得已，所以才无可奈何地活着？

婚前曾经拥有的美好愿望，逐渐在生活的现实面前失去光芒。每当羡慕朋友不必工作时，就很厌烦身边呼呼大睡的丈夫，但每天早上看到舍不得与自己分开的孩子，又不禁鼻头一酸。哪怕你生病，也不能安心地卧病在床，不顾及依赖你的家人。面对现实，你的委屈顿时涌上心头。为了让孩子进入千挑万选的公立幼儿园，你排在队伍里苦苦等待，却忍不住扪心自问，此时我的人生究竟排在哪里？

不但职场妈妈辛苦，而且辞职后做家庭主妇，或者最初就是家庭主妇的女人，她们也感到内心空虚。就算做家务再辛苦，别人也不会在意。如果有人能帮忙做家务，那该有多好！有时，就连家庭主妇也不禁呐喊："要是我也有妻子就好了！"只要你打开窗户，即使不久前用抹布擦拭过，也会很快沾染灰尘。到了夏天，一天内有好多毛巾和衣物堆积；到了梅雨季节，忙碌着晾干潮湿的衣物。吃完饭、收拾桌面，接着下一餐又来了。韩国综艺节目《一日三餐》的浪漫，只存在于电视节目中。要做的家务犹如无限符号一般，看不到尽头。丈夫的精力都放在升职与结交人脉上，子女则忙着谈恋爱和交友，他们似乎都忽略了你的存在。唯有当他们需要你，事情不顺心、寻找发泄对象时才会想起你。你心想，也许自己就这样平淡地过完余生，心里苦不堪言。

丈夫为了子女和家庭而全力以赴，咬紧牙关面对不屑和嘲讽。他总是忐忑不安，担心哪天就要"被辞职"。某天，他照镜子时蓦然发现，镜子里有个肩膀下垂、头发花白、脸上布满皱纹的陌生男人。每当收到工资时，他甚至有自己宛如提款机般的违和感。丈夫拿着固定的零用钱见好友，很难大方地请客。即使他如此节俭，账户里的钱也总是入不敷出。在公司，别说训斥新来的员工，他甚至要看下属的眼色行事。在这个大千世界里，唯一能让他感到慰藉的只有孩子。可是，丈夫疼爱有加的女儿到了青春期，开始和他疏远；妻子也经常忘

记他的生日。虽然丈夫平时不以为意，但每当想起，失落感和空虚感不禁涌上心头。

这就是人生百态。也许此时的你正在扪心自问：

- 我是谁？
- 我现在要去哪里？
- 如今，再也没有令自己怦然心动的事吗？
- 为什么我感到空虚孤独？

心理学上将这类问题称为“自我认同迷失”。通常，自我认同是青少年时期的重要课题，决定职业与前途。此外，与青春期相对应的中年认同迷失，又称为“第二青春期”。当你的职业或家庭的角色固定，经济也达到稳定时，你就会重新审视自己。若你在这个时期有严重的自我认同迷失，可能会出现不成熟的表现，中年夫妇也容易产生倦怠感或迎来危机。

改变自己，寻找人生的全新意义

如何应对中年危机？虽然这个问题没有准确答案，但我想以咨询理论和经验为基础，与你分享几个想法：

第一，为了家庭，你一直在努力奋斗，请给自己温暖的鼓励。请你尝试在日记本上记录你曾经完成的重要事情。当你养成记录人生轨迹的习惯时，就能时常回顾这些备忘录，细细回味自己的人生历程。

第二，有意识地增加与家人共度的时光。比如每个周末和家人共进早餐，交谈一周所发生的事情。规划夫妻可以共同参与的活动，比如散步、运动、喝茶或学习某项技能等，就算时间不长也没关系。规律的运动可以预防抑郁症，使人变得活力充沛。或者你可以考虑去参加“夫妻学校”或“好父亲聚会”等社团活动。

第三，养成阅读的习惯，学习前辈传授给你的智慧和建议。你不需要一口气读完书，而是不时拿出来看几页，细细品味其中蕴含的深

意。

第四，参加志愿者活动。每个人都是孤独的，都是感受自由、责任和孤独的个体，因此你偶尔感到空虚或孤独也是自然的事。为了寻找人生的全新意义，有的人思考自己的使命，有的人积极参加各项活动，还有的人去做义工，帮助有困难的弱势群体。希望你能找到适合自己的方法，从中感悟生命的可贵，并体会你为社会或他人做出的贡献。

进一步了解：抑郁症诊断标准与给自己的信

当你在人生过渡期遇到自我认同迷失时，你可能会产生抑郁情绪。轻微的抑郁就像心灵患上感冒，可以靠运动或转换心情来调节；重度的抑郁可能导致一个人出现偏激的行为。假如你身边有抑郁的人，请仔细观察他是否有以下症状，必要时建议他向精神科医生或心理咨询师求助。

根据每个人的身体状况，抑郁症患者的食欲、体重和睡眠情况，可能会突然增加或减少。无论情况如何，只要身体突然发生变化或疲劳感加重，就有必要多加留意。厌世的想法越深，特别是对人生产生严重的失落感，就说明症状越严重。

抑郁症的诊断标准

以下为《精神疾病诊断与统计手册》（The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders，简称DSM）第5版提出的抑郁症诊断标准。当你几乎每天出现5种以上症状，而且持续出现两周以上时，就可能患有抑郁症。

❶ 情绪持续低落。

❷ 对日常活动缺乏兴趣。

❸ 食欲或体重明显增加或减少。

❹ 失眠或睡眠过多。

❺ 精神烦躁或迟缓（坐立不安或欲振乏力）。

❻ 疲劳或丧失活力。

❼ 认为人生毫无意义，产生过度或不必要的自责感。

❽ 注意力不集中或优柔寡断。

❾ 反复思考死亡。

如果你认为自己正处于人生的过渡期，建议你写一封给自己的信。当你的内心充满负面情绪时，试着将其写下来，有助于化解负面情绪。

不过，当你写这封信时，请避免写负面的内容，而是尽量写安抚与鼓励的话语。即使身处困境，你也依然为了家人、为了做有意义的事情而不断努力。

请在信件最后写下姓名和日期，将这封信保存3个月后再拿出来重新阅读，并与亲近的人分享你的感想。

给自己的信

请回顾过去，冷静地放下包围你的伤痛，接着给自己写一封安抚与勉励的信吧。

给亲爱的

我再也不是昨天的我，我相信自己能有所改变。

姓名

年　　　　　　　　　　　　　月　　　　　　　　　　　　日

chapter20 持之以恒，收获成功

学好英语是我必须面对的挑战

我不喜欢学习英语。我认为只要掌握本国的语言就足够了，不必学习其他国家的语言。然而，因为我将要出国留学，所以学好英语是我必须面临的挑战。最近我一直在寻找能够快速提高英语水平的方法，为此苦恼不已。

首先，我尝试的方法是阅读实用英语书籍。书店里的英语书籍种类繁多，我选择了一本有趣的教材。我期待只要看完这本书，我的英语水平就会突飞猛进。“魔法英语”“一个月搞定英语”“笨蛋也能轻松学会英语”，甚至是“玩着学英语”，这些宣传语似乎带给我很大的动力，我一下子买了30多本书。令我惊讶的是，刚开始阅读时，我对每本书的英语学习方法都感到好奇，所以满心期待地阅读，但我往往只读了三四页，便觉得枯燥无味。每当我想到买书所花的钱，都心疼不已。尽管如此，我也不甘心，难道没有其他学习效果满分的英语书吗？于是我又跑到书店买书。

就在我对阅读英语书感到厌烦之际，我看到一则广告说，听地道的真人发音录音带的效果很好，于是我高价购买了一本包含10卷录音带的教材，重拾英语。等我实际开始学习时，我才发现反复听录音太无聊。最后，10卷录音带被我丢到角落，积满灰尘。

不久，我又买了更昂贵的录像带，还买了一个录音笔，它可以记录我的发音，便于反复收听，但这些方法也没能维持很久，我很快又觉得索然无味了。

虽然我很期待快速提高英语水平，但英语成绩总是“原地踏步”。为什么我感到心力交瘁呢？为什么学英语这么困难呢？为什么我找不到轻松学英语的好方法呢？

越急于求成，越难以成功

许多人经常陷入捷径与效率的陷阱。那些想用最小付出换取最大回报的人，很容易掉进这个陷阱，这是人们在准备考试或学习某件事情时，经常出现的心理与错误策略。虽然我以学习英语为例，但想重点说明追求捷径与效率的问题。

第一，自认为英语口语不佳，担心说出错误的句子，所以你总是先想好完整的句子后才开口说话，以至于浪费了许多时间。

第二，虽然你很想学好英语，但很容易对反复学习的过程感到乏味。你想找到新颖的学习方法，同时你奢求只要读完这本书，就能快速提高英语水平。

第三，新奇的学习方式对快速提高英语水平来说，只不过是杯水车薪。根据我在美国生活的8年经验，越想在短时间内快速精通英语的人，越容易因一心追求捷径与效率而感到挫败。

成功没有捷径，唯有持之以恒地努力

下列方法将帮助你学习英语：

第一，无论学习什么，只要过度讲求能力，就会压力倍增，所以减压很重要。许多韩国人学习英语，都与学校的成绩或特定的考试分数有关，所以把英语当成实力或能力的指标。然而，沉重的学习压力反而会阻碍进步的速度。只有你不把英语当成能力的指标，而是作为对话分享、传达彼此想法的语言，才能减轻内心的负担，达到事半功倍的学习效果。

请放下英语表达的压力。例如，如果要用完整的英语句子讲出“我可以抽根烟吗？”，你可以说“Would you mind if I smoke？”或“Would you mind my smoking？”。但实际上我遇到的很多美国人会说，“Mind if I smoke？”或许，即便你说“Smoking，OK？”在沟通上也完全不成问题。再比如，同学在团购书籍时，你打算说“算我一份”，想说出“Would you include me？”的时候，母语者则会简单地说：“Count me in.”。所以，请你摆脱完美地表达英语的想法，将重点放在语言原本的目的——沟通上，这才是提高英语水平最有效的方法。

第二，当你不再过度追求捷径与效率时，学习效率反而会提升。在学习英语时，你犯下“效率陷阱”的错误。虽然你购买了30多本英语教材和各种视听教材，但英语水平依然在原地踏步。你总是匆匆读完几页英语教材，就感到枯燥乏味，原因很可能不在于教材本身，而在于你错误的学习方法。

尽管你有30多本英语教材，却连一本都没有读完，也没有反复练习英语。你急于精通英语，并且追求以最小付出换取最大回报，这两个因素导致你没读完任何一本教材，也不愿意反复练习。你虽然想追求效率，结果却效率低下。

天下没有免费的午餐，也没有唾手可得的东西，即使存在，也不是有价值的东西。“一分耕耘，一分收获”，这是尽人皆知的道理。因此，如果你想要学好英语，却厌倦反复练习，你的愿望当然不会实现。放下寻求捷径的心态，你才能拥有全新的开始。

我们每天有多长时间讲英语？假如每天少于1小时，那我们的英语水平当然不如英语母语者，因为他们平均每天至少要讲12小时英语。

因此，如果你真想学好英语，关键在于增加反复使用英语的时间。如果你每天只背一个单词，虽然别人可能会嗤之以鼻，但你一年就能学到365个单词。一般的英语对话，大概用到500个单词就足够了。实际上，美国儿童使用数量有限的单词，也能说出流利的英语。虽然你每天只背一个单词，但长期坚持不懈地努力并非易事。

第三，请审视你在学习时是否经常被别出心裁的内容吸引。英语中有个说法叫作“Give me a break！”（饶了我吧！），这句话的意思通常是表达者请求他人能网开一面。很多英语学习者喜欢钻研新奇的英语表达，但实际上这些表达并不常见。与此相比，反复并持续学习在日常生活中频繁使用的说法和例句，能够更快地实现目标。例如，如果你想对某人说“请把它放下”，可以直截了当地说“Put it down.”。同时，在表达“组装”时，比起“assemble”这个单词，“put together”的表达更加常用。

当你学习某件新事物时，不要陷入效率的陷阱，而是持之以恒地努力，才能最快抵达目的地。

进一步了解：精熟目标导向与表现目标导向

在完成工作时，根据你的目标导向，可能会产生不同的结果。目标导向分为精熟目标导向（Mastery Goals Orientation）和表现目标导向（Performance Goals Orientation）。建议你把完成工作视为学习与成长的过程，或是把重心放在执行工作的结果上。

精熟目标导向

这个概念是指在完成工作时，以提高工作熟练程度与开发自身能力为主要导向。这种导向强烈的人偏好挑战性的工作，对于失败的恐惧感较低。因为这类人将重心放在挑战与努力的过程上，所以即便他们失败，也不会降低工作的兴趣，他们可以在工作过程中保持稳定的情绪。

表现目标导向

这个概念是指通过工作来确认自身能力的一种倾向。这种导向强烈的人很在意自己是否比他人做得更好，并且对于他人给予的评价或反馈很敏感，因此对于失败的恐惧感较高。对这类人来说，失败可能意味着自己的无能，降低自尊感，甚至会导致抑郁。

根据学者们的研究，同时考虑两种目标导向及趋向与回避的行为模式，将其分为4种类型，即趋向精熟、逃避精熟、趋向表现及逃避表现。学者们根据各种类型，研究执行过程中的差异性与心理适应性。

*原著作的参考文献因中文翻译版的篇幅限制而删除。

请让他们活出他们的人生，

而你也活出自己喜欢的人生。

版权信息

书名：有什么问题，说出来就好了

作者：[韩]李东龟

出版社：北京日报出版社

出版时间：2022年1月

ISBN：978-7-5477-4088-0

版权所有·侵权必究

紫图书库 7160
心灵疗愈 0153

为什么长大后，还会感到受伤？



在感情中为对方付出，对方却不在意自己？
你是否太在乎自己在他人眼中的样子？
明明是他人的错，痛苦的却是自己？

韩国资深心理专家用20个真实的心理故事告诉你：
所有烦恼，都来自无法被他人理解的痛苦和创伤。

愿你受的伤都能被看见。

这个世界上没有不带伤的人。
被曾经深信的人抛弃或背叛，犹如被长矛刺中般疼痛。
有时期望也会通往失望，我们怀有的善意与期望反而会伤害自己。
别长时间处于情绪内耗中，向前一步找回自己的人生。

人生就是在不断崩溃、不断自愈的过程中，成为更好的自己。

生活总是让我们遍体鳞伤，
那些受伤的地方一定会变成我们最强壮的地方

紫图图书
我们策划精品畅销书

北京日报出版社
微信公众号

上架建议：心灵 · 励志
ISBN 978-7-5477-4088-0
9 787547 740880 >
定价：49.90元

Table of Contents

PART1 写给对这个世界与人际关系感到疲惫的你
chapter1 人一旦过了30岁就不会改变
chapter2 伤痕只会变浅，不会消失
chapter3 既然付出就不要期待回报
chapter4 明明是对方的问题，为什么却是我在生气？
chapter5 从讨厌的人身上，看到童年的自己
chapter6 父母与孩子要互相理解
chapter7 进一步探索内心世界
chapter8 为人处世如何做到“恰到好处”？
chapter9 善意并非有来有往
chapter10 人生由你自己主宰
PART2 写给倾听内在声音的你
chapter11 实践比思考更重要
chapter12 如何应对“上台焦虑”？
chapter13 完美主义者并不完美
chapter14 努力做一件事，总比什么都不做好
chapter15 斩断强迫思维与强迫行为的闭环
chapter16 现实疗法会带来正面变化
chapter17 未来由你自己决定
chapter18 只要方向正确，比别人晚点儿出发也无妨
chapter19 在倦怠与危机中寻找自我
chapter20 持之以恒，收获成功

目录

PART1 写给对这个世界与人际关系感到疲惫的你 6
chapter1 人一旦过了30岁就不会改变 7
chapter2 伤痕只会变浅，不会消失 14
chapter3 既然付出就不要期待回报 18
chapter4 明明是对方的问题，为什么却是我在生气？ 25
chapter5 从讨厌的人身上，看到童年的自己 30
chapter6 父母与孩子要互相理解 35
chapter7 进一步探索内心世界 42
chapter8 为人处世如何做到“恰到好处”？ 50
chapter9 善意并非有来有往 55
chapter10 人生由你自己主宰 61
PART2 写给倾听内在声音的你 69
chapter11 实践比思考更重要 70
chapter12 如何应对“上台焦虑”？ 77
chapter13 完美主义者并不完美 83
chapter14 努力做一件事，总比什么都不做好 91
chapter15 斩断强迫思维与强迫行为的闭环 98
chapter16 现实疗法会带来正面变化 105
chapter17 未来由你自己决定 112
chapter18 只要方向正确，比别人晚点儿出发也无妨 118
chapter19 在倦怠与危机中寻找自我 124
chapter20 持之以恒，收获成功 131